ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№8 (326) МАЙ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Первые дачные радости

У меня на кухне уже готова новая рассада. Взошли не только помидорчики-огурчики. Муж сделал на даче парник и для цветов. Сейчас там распускаются любимые тюльпаны. Каких только нет! Глаз радуется, и настроение по-настоящему весеннее. Столько всего хочется сделать! Многие из вас, наверное, тоже скоро поедут на дачу. Дело хорошее, только не надо настраиваться на трудовые подвиги. Вот супруг решил мне помочь и сразу потянул спину. Сейчас лечится по рецептам читателей. Какой уж из него теперь помощник! Да и организм за зиму ослаблен. Пока еще мало витаминов, иммунитет у многих не на высоте. Потому и сил хватает далеко не на все. Лучше взять с собой внуков и хоть немного отдохнуть. Пусть ребятишки побегают на свежем воздухе. Послушайте с ними птичек, посмотрите, как распускаются цветы, – не пожалеете. И вам польза, и деткам. Я свою внучку так и выхаживала. Врачи сказали, что надо больше с ней гулять. Она у меня спала в коляске под цветущей яблоней. Щечки порозовели, аппетит появился, и все болячки быстро прошли. Наша птичка здорова – и слава Богу. Что еще бабушкам надо? И мы тоже нужны им здоровыми. Помните об этом и берегите себя.

Коробова Г.В., г. Белгород

ЦИТАТА

Давно лечусь по рецептам из «Лечебных писем» и каждый раз убеждаюсь в том, что природные лекарства незаменимы.

Зотов Н.Д., г. Тверь

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Все рады весне, природа оживает. Но погода еще обманчиво-переменчивая, и перепады давления резкие. Поэтому очень важно сейчас поддерживать здоровье всеми возможными средствами. Главное – дождаться по-настоящему теплых деньков, когда появятся лекарственные растения, первая огородная зелень. Уже совсем скоро! А там не за горами майские выходные, приятные дачные хлопоты.

Если же настроение у вас совсем не весеннее и далеко не предпраздничное, обязательно прочитайте в рубрике «Хороший пример» письма от Бугаевой З.Н. из г. Россошь Воронежской области, от Илющенко Л.А. из Ноябрьска. Может быть, всем нам стоит тоже задуматься о «пирамиде потребностей»? Тогда некоторые неурядицы уже не будут отнимать столько сил и здоровья. В новом выпуске нашей газеты много отличных рецептов лечения. Чтобы они лучше помогали, поддержите добрым словом, полезным советом тех, кто оказался в беде, кому сейчас одиноко, плохо. Напишите людям лично или прямо в газету – мы напечатаем! Уверена, что вы, дорогие друзья, так и сделаете. Ведь все мы и правда хотим одного: общаться, дружить, быть полезными друг другу.

Еще хочу напомнить, что сейчас во всех почтовых отделениях идет подписка на 2-е полугодие 2015 года. Подпишитесь, чтобы получать газету до конца года по стабильной цене, это в наше непростое кризисное время очень важно.

Можно подписаться и на нашу новую газету «Лечебные письма. Пенсионер». Обратите внимание, что специально для пенсионеров есть льготный подписной индекс – 83000, по нему газета будет стоить на полгода около 100 рублей. Газета, как и «Лечебные письма», очень душевная, с большим количеством полезных советов.

Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **4 МАЯ**

Прошу напечатать в газете благодарность людям, которые помогли моей семье.

От читателей из Ростовской области и Сургута получила посылки и другую помощь. Также были посылки от добрых людей из Пскова, от Надежды Михайловны из Санкт-Петербурга. Пришла поддержка из города Коркино Челябинской области. Простите, если кого не упомянула.

С вашей помощью покупала ребенку соки, есть теперь и лекарства. От всей души благодарна! Никогда не расстанусь с этой газетой, буду с вами до конца своих дней.

Адрес: Пономаревой Тамаре Васильевне, 640023, г. Курган, 7-й мкр-н, д. 15, кв. 122

Низкий поклон всем читателям и редакции «Лечебных писем» за ваш труд. Газета наша замечательная, народная помощница!

Здесь находят друзей, делятся своими мыслями, просят о помощи. Очень много ценной информации. Причем не сухое изложение рецептов, а доверительная беседа добрых друзей, которые плохого не посоветуют.

Мне 73 года, «Лечебные письма» покупаю более 10 лет. Перелистываю старые выпуски, нахожу нужные рецепты и применяю их. Газета наша изменилась – стала цветная, красивая. А содержание осталось по-прежнему полезным, интересным. Каждый раз, покупая новый номер, радуюсь, как будто говорю с родным, близким человеком. Наша газета лучшая! Благодарю вас за то, что вы есть. Будьте здоровы и счастливы.

Желаю любимой газете жить и процветать, несмотря ни на какие кризисы. И чтоб читателей становилось как можно больше.

Адрес: Светловой Валентине Даниловне, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Карпатская, д. 2/63

Прошу напечатать на страницах газеты мою благодарность неравнодушным людям, таким душевным, понимающим. Тем, кто откликнулся на мою просьбу о помощи в лечении.

Болячек накопилось очень много: гипертонические кризы, аритмия, атеросклероз ног. Но о них я уже рассказывала. Теперь сердечно благодарю за высланные мне рецепты Букарева Юрия Владимировича из Санкт-Петербурга. Получила от него три письма. Также выражаю благодарность Дружининой Ф.А. из Волгоградской области, Суховерхову О.М. из Тюменской области, Талай В.П. из Канска, Булатовой Наталье и Анне Матвеевне из Москвы, Лаппо Евгению А. из Минска, Вашкевич Ольге А., Леконневой Ю.А. из Перми, Романюк А.А. из с. Екатериновки Саратовской области, а также читателям из Витебска. Низкий поклон и моим землякам, и всем остальным за помощь, доброту, душевное тепло. Некоторым я ответила лично.

Спасибо газете «Лечебные письма»! Она выручает в трудную минуту. Буду лечиться по вашим рецептам.

Адрес: Голенковой Валентине Дмитриевне, 141006, Московская обл., г. Мытищи, Олимпийский пр., д. 36/2, кв. 28

В прошлом году мое письмо напечатали в рубрике «Хороший пример». Откликнулись не только ровесницы, но и молодые женщины, и мужчины. По мере возможности стараюсь отвечать на письма с вопросами и советами. Их прислали Китижекова Татьяна и Юдаков А.А. из Геленджика, Мельницкая Марина А. из с. Дивноморского Краснодарского края, Горюшин В. Н. из Ржева Тверской области, Колясникова Т.С. из Новороссийска, Никочалова Елена из Георгиевска Ставропольского края, Наталья из Невинномысска, Джанасутдинова Т.Г. из п. Федоровского (Сургут), Прохорова К. из Чермоза Пермского края. А Щербакова Эльвира из г. Камышина написала замечательное стихотворение. Посылаю его вам.

Без радости и любви прожить невозможно,
Сохранить на всю жизнь эти чувства сложно.
Ты их береги как зеницу ока.
Знай, что с тобой рядом друг,
Чтобы ты не была одинока.
Видишь, солнце в окошко светит?
Птицы вокруг щебечут,
По лужам бегают дети,
Деревья листвою шепчут...
Почувствуй заботу и теплоту
Того, кто дарит это сердечно,
Ощути Его беззаветную доброту,
И пусть Бог хранит тебя вечно!

Адрес: Якобчук Римме Викторовне, 193231, г. Санкт-Петербург, пр. Солидарности, д. 25, корп. 1, кв. 158



БУДЬТЕ МУДРЫ

Многие современные люди скептически относятся к народной медицине. В лучшем случае считают, что она – только для бедных, а в худшем – что это вообще зло. Я же не первый год читаю «Лечебные письма» и каждый раз убеждаюсь в том, что природные лекарства незаменимы.

Представьте себе, что вы приходите в аптеку и вам предлагают на выбор два лекарства. Действуют они абсолютно одинаково, только одно – из растительного сырья, а другое – химия. Вы какое берете? Думаю, разумный человек возьмет натуральное. То же самое относится и к продуктам, и к одежде, и к строительным материалам для ремонта. Вообще почти ко всему. Натуральное сейчас обычно дороже, потому что природных ресурсов уже не хватает на всех жителей нашей планеты. А если природные лекарства больному не помогают, только химия облегчает страдания? Значит, случай уже запущенный. Помните о том, что чужеродные для живого организма вещества не лечат его. Их можно сравнить с костылями. То есть в лучшем случае они заглушают симптомы болезни, чтобы человек их не чувствовал, а в следующий раз снова бежал в аптеку за таблеткой. Химия предназначена, например, для уничтожения плохих, раковых клеток. Но она убивает и здоровые! Поэтому выживают не все. Если же вы ее принимаете только потому, что боитесь идти к врачу и лечить зубы, то что тут скажешь... Люди сами себя истребляют. Или возьмем антибиотики. Сначала был только пенициллин – натуральное средство, которое спасло немало жизней. Но люди стали принимать его слишком часто и бесконтрольно. Хотя он не действует ни на вирусы, ни на другую вредную микрофлору, только на бактерии, которые со временем приспособились, и пенициллин перестал помогать. Сейчас появляется все больше синтетических антибиотиков. Их тоже зачастую назначают на всякий случай, что очень опасно. Отсюда – и мутации разных бактерий, таких как стафилококки, и возвращение того же туберкулеза, который, казалось бы, уже был побежден, и многие другие беды. Вообще, большинство химических препаратов появилось лишь потому, что люди хотели создать вещества, аналогичные натуральным. Думали обмануть природу, но не получилось. У чудесных лекарств слишком много побочных эффектов, из-за которых вреда для здоровья в конечном счете больше, чем пользы. Умирающим, конечно, без костылей не обойтись. Но многие еще относительно здоровые люди верят только в них, особенно если они дорого стоят. А ведь для кого-то производство и продажа лекарств – очень выгодный бизнес. Себестоимость любой таблетки несравнимо ниже той цены, за которую мы ее покупаем. Натуральные же, природные средства, слава богу, пока доступны почти каждому. И если начать лечение вовремя, они действительно лечат, не нанося вреда. Только надо их выбирать и применять правильно. В этом нам помогают «Лечебные письма». Так что друзей и врагов народной медицины я бы делила не на бедных и богатых, а на мудрых и недальновидных. Берегите свое здоровье, будьте мудры!

Краснова Н.И., г. Новосибирск

ФИГУРА ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Весной всем хочется быть стройными, красивыми. И люди стараются похудеть во что бы то ни стало. Подтянутая фигура – это хорошо, но не в ущерб здоровью.

Если вы проводите зиму, как медведь, в спячке, то жировые отложения, конечно, накапливаются. И как только начинает пригревать весеннее солнышко, хочется похудеть. Модницы беспокоятся о том, что любимые вещи пролежат в шкафу и уже не получится в них покрасоваться. Хронические больные задаются целью избавиться от балласта ради улучшения самочувствия. Понятно, что лишние килограммы – нагрузка на сердце, сосуды, суставы... Они действительно ни к чему, и от них надо избавляться, только не любой ценой. Многие диеты могут довести до беды. Например, белковые для быстрого похудения когда-то были очень модными. А сейчас их даже сравнивают с курением. Американские ученые говорят, что риск развития рака из-за чрезмерного употребления животных белков такой же, как при выкуривании пачки сигарет в день. От растительных белков, которые содержатся, например, в бобовых, такой угрозы нет. И подобные диеты строго противопоказаны при некоторых заболеваниях, например почечных. Возможно, те ученые во многом правы. Ведь питание должно быть сбалансированным. Иначе мы только нарушаем обмен веществ и гормональный баланс, подрываем защитные силы организма. Все это сказывается если не сразу, то когда человек начинает стареть. Статистику приводят такую. Риск заболевания раком в ближайшие 18 лет увеличивается в 4 раза, преждевременной смерти по другим причинам – почти в 3 раза. Может, преувеличивают, но все же стоит задуматься. Я вот замечал, что здоровые, активные, энергичные люди вообще ни на каких диетах не сидят и лишнего веса не набирают. Просто образ жизни тому не способствует. А если вам надо похудеть, то прежде всего разберитесь с причинами своей проблемы. Их немало, кроме недостатка движений и неправильного питания. Так, психологи говорят, что женщины часто полнеют... от страха. Когда нет уверенности, что все в семье и вообще в жизни будет благополучно, жир начинает накапливаться впрок, как бы на черный день. Куда тут денешься? Защитный механизм, предусмотренный природой. Еще молодежь, да и люди постарше сейчас увлекаются кулинарными передачами по телевизору. Полных среди них немало. Дело-то неплохое. Лучше дома готовить, чем питаться чем попало. Только уже установлено: любители модных рецептов из телевизионных шоу весят в среднем на 5 килограммов больше других. Потому что те рецепты не очень здоровые, а выглядят блюда соблазнительно, и хочется съесть их побольше. Такие люди вообще ничего не знают о правильном питании. Я, например, тоже готовлю себе сам, с тех пор как остался один. За несколько лет накопил рецепты полезных блюд из «Лечебных писем» и держу их под рукой. Они меня еще ни разу не подвели. В свои 63 года чувствую себя прекрасно, и никаких лишних килограммов!

Туляков И.К., г. Ставрополь



ДВОЙНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

Надеюсь, мой рецепт пригодится всем, у кого есть проблемы с суставами. Скоро начнутся огородные хлопоты, нагрузка на колени будет большая, и когда с ними и так не все в порядке, нужно проявлять о суставах особую заботу. Я уже несколько лет использую эту методику – меня ей научила одна женщина, которая сама ее уже давно применяет.

Вам понадобится березовый деготь. Он продается в аптеках и стоит совсем недорого. То же самое с голубой глиной – ее можно найти там же, но я заготавливаю сама в старом карьере неподалеку от дачи – там она чистая. Я ее просто сушу, раскалываю молотком и просеиваю, чтобы убрать камушки, которые иногда попадаются.

Лечение несложное, проводится курсами.

- В первый день взять буквально по капельке дегтя и втереть в оба колена. Кожу будет немного пощипывать, но держать его долго не надо, так что ожога не будет. Если кожа очень чувствительная, можно смешать деготь пополам с растительным маслом. Через 10 минут вытереть кожу тряпочкой, можно и помыть теплой водичкой.
- На следующий день – глиняный компресс. Глину смешать с водой, чтобы получилось тесто как для оладий, нанести на колени и ничем не накрывать – пусть сохнет сама. Можно на это время прилечь, подложив под ноги старое полотенце. Когда глина подсохнет, снять ее руками, кожу протереть мокрым полотенцем и смазать маслом.
- После этого 2 дня отдыха, затем опять повторить, 3 дня отдыха и последний повтор – деготь с глиной на следующий день.

Мне обычно этого хватает, чтобы суставы перестали ныть. Но если нужно, можно повторить курс, сделав 4-5-дневный перерыв.

Проводить процедуры можно как днем, так и вечером. Главное – потом держать колени в тепле. Я, когда выхожу на огород, под чулки или брюки надеваю шерстяные наколенники, которые сама себе связала.

Кружилина С.Т., Костромская обл., г. Нерехта

КУПАНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Мой совет пригодится не только тем, кто страдает от поллиноза и кому требуется каждый день после выхода на улицу промывать глаза, чтобы удалить пыльцу. Он хорош для всех – как профилактика болезней глаз, отличное средство для снятия усталости, закаливающая процедура и, наконец, метод укрепления зрения.

Прохладные купания полезны для сосудов, они укрепляют иммунитет, снимают напряжение с глазных мышц. Не секрет, что зрение с годами среди прочего портится и из-за того, что маленькие мускулы глаз теряют свою упругость и тонус. Эта процедура поможет сохранить их дольше.

Если приучить себя к ежедневным ванночкам для глаз, можно отсрочить и глаукому. Она появляется из-за повышенного внутриглазного давления, а когда капилляры крепкие, то и риск его появления меньше.

Возьмите за привычку каждый вечер после работы делать следующее.

В небольшой тазик, который нужно обязательно обдать кипятком для дезинфекции, налейте 2 л прохладной чистой воды (17-18°). Я использую кипяченую, с утра ставя ее в холодильник. Опустите лицо в воду, откройте глаза и несколько раз поморгайте. После этого поднимите лицо из воды и часто поморгайте уже на воздухе секунд 20-30. Потом опять под водой, и так 2-3 раза. Затем просто протрите лицо сухим полотенцем.

Техника простая, но хорошая. У меня уже несколько лет, с тех пор как начала ее выполнять, не было ни ячменей, ни воспалений. Да и зрение стало четче.

Тазик для глаз должен быть отдельный – стирать в нем или готовить салаты не надо, чтобы он был чистый и стерильный. А в воду можно добавить немного настоя ромашки или цветков василька, особенно если у вас есть воспаление.

Евхурова Х.С., г. Армавир

5 СОВЕТОВ ГИПЕРТОНИКАМ ВЕСНОЙ

Обычно, когда говорят про обострения различных заболеваний, которые случаются весной, в список попадают радикулит, болезни суставов, аллергия, авитаминоз и всевозможные нервные расстройства. А вот про гипертонию как-то забывают, считается, что для нее основная опасность – это жаркое лето. Хотя по своему опыту и из рассказов знакомых врачей знаю – именно весной, особенно во второй ее половине, риск приступов высокого давления повышается.

Тут сказывается и переменчивая погода, когда в один день то солнце светит, то дождь, а иногда и снег идет. Плюс общее ослабление иммунитета, недостаток витаминов. Для дачников есть еще один серьезный фактор – после зимы перед телевизором резко беремся за тяжелую работу, да еще и внаклонку. Сосудам от этого приходится очень тяжело, нагрузка на сердце растет.

С гипертонией я живу уже много лет, и раньше не раз случалось, что меня прямо с огорода увозили в больницу с гипертоническим кризом на скорой или на соседской машине. В больнице видела людей, которые таким образом довели себя до инсульта, и решила, что хватит рисковать и полагаться только на таблетки.

Нужно начать внимательно относиться к своему здоровью. Постепенно, прислушиваясь к советам врачей и читая книги про высокое давление, выработала для себя 10 важных весенних правил. Хочу ими поделиться.

- Постоянно контролировать давление с помощью тонометра. Гипертония, если она уже застарелая, опасна тем, что далеко не всегда проявляется симптомами.



Давление высокое, а голова не болит и никаких мушек перед глазами нет. И вдруг – бах! – и криз. Так что несколько раз в день, особенно после работы на огороде, надо измерять давление.

- Всегда держать при себе и принимать, как прописано, лекарства, которые прописаны врачом. У меня до сих пор многие подруги считают, что их надо пить, только если давление повысилось.

На самом деле – их задача как раз этого не допустить. К сожалению, при гипертонии такие таблетки становятся уже необходимостью, как инсулин для диабетика.

- Очень внимательно относиться к нагрузкам на сосуды. Не перенапрягайтесь, каждый час устраивайте себе отдых. Можно даже прилечь, но так, чтобы голова была выше тела, а вставать потом осторожно, чтобы не было скачка давления. Это, кстати, нужно делать и после ночного сна. Не работайте внаклонку, стоя на ногах! Сколько раз я падала, разгибаясь потом. Сделайте рукоятки у инструментов подлиннее, садитесь на скамеечку или на колени.

И еще – если вы живете там, где жарко уже во время посадок, в самый солнцепек отсидитесь дома. Будьте осторожны с баней – если есть гипертония, то о верхнем полке надо забыть.

- Диета – это очень важно. Соль ограничить до минимума, вместо нее сдабривайте еду сушеными травами и специями. Никакого жирного мяса, жареного, пельмешек – котлеток, майонеза.

Упор делайте на свежую зелень, каши, овощи, заправляя их постным маслом. Вместо черного чая пейте зеленый или травяные с душицей и ромашкой. Кофе – только очень слабенький и обязательно с молоком.

- Наконец, сохраняйте хорошее настроение и спокойствие. Гуляйте больше на природе, ходите в ближайший лесок и вдыхайте аромат весеннего леса.

Помните – даже самые важные дачные работы никуда не убегут, нервничать не надо. Здоровье дороже, и вы успеете сделать больше, относясь ко всему спокойнее. Пойте песни во время работы и собираясь с соседями на чаек после трудов праведных.

Я тут не писала никаких рецептов, потому что их много и каждый найдет свои. Рассказала только о самых главных правилах. Всем хочу пожелать хорошей весны и крепкого здоровья.

Семерина П.С., г. Псков

ЦЕЛЕБНАЯ БРУСНИКА ИЗ-ПОД СНЕГА

Как только в лесу исчезает снег, я хожу и собираю листья брусники. Иногда попадаются и ягодки – сочные и сладкие после зимовки. Но все же главное – это листики. В это время в них большой запас полезных веществ. С каждого кустика аккуратно срываю буквально по 1-2 листочка, чтобы не навредить растению. Потом сушу их рядом с печкой.

Брусничное лекарство очень мощное. Наверное все, кто увлекается лекарственными травами, знают, что их отвар – это хорошее мочегонное средство, которое помогает при болезнях почек и цистите. Брусника является натуральным антисептиком, микробы ее не любят.

У меня сахарный диабет, и я както прочитала, что брусничный отвар помогает поддерживать нормальный сахар в крови. Проверила – действительно так, даже уменьшила дозировку таблеток. Еще она успокаивает кишечник, снимает воспаление в желудке.

Хороши полоскания с отваром брусничного листа при болезнях десен – они перестают кровоточить, если есть язвочки на слизистой, постепенно происходит заживление. Полоскать надо 2-3 раза в день.

Универсальный брусничный отвар готовится так: 1 ст. л. измельченных листочков залить стаканом воды, дать постоять 2 часа, после чего нагреть на водяной бане 15 минут. Процедить, остудить и пить по 1-2 ст. л. 4-5 раз в день в перерывах между едой.

Можно поступить и проще – залить в тех же пропорциях крутым кипятком в термосе и дать настояться 1 час.

Басаргина С.Т.,
Архангельская обл., г. Новодвинск

И ЖНЕЦ, И НА ДУДЕ ИГРЕЦ

Во многих странах прекрасный цветок амарант считается лекарством от тысячи болезней. Согласна: амарант – настоящая живая аптека!



В нем много витаминов (особенно группы В) и других очень ценных веществ.

Например, глутаминовая кислота успокаивает нервную систему, а метионин помогает не допустить токсических поражений печени. Есть в амаранте игистидин – противоязвенное средство, а также селен – антистрессовое. Важно и то, что амарант способен понизить уровень сахара в крови и улучшить работу всего организма.

Словом, амарант – универсал, он – «и жнец, и на дуде игрец»!

Надо 1 ст. л. листьев амаранта залить 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 25 мин, снять с огня и настаивать 4 часа. Употреблять 3 раза в день, используя как обычную заварку: примерно к 1/4 стакана отвара амаранта добавлять 3/4 стакана кипятка.

Дашкова Анна Егоровна, г. Вытегра

ТРАВЫ ДЛЯ МУЖЧИН

О том, что далеко не все мужчины с должным вниманием относятся к своему здоровью, приходится говорить с сожалением. Ведь очень часто многие недуги можно остановить, если успеть вовремя начать лечение. И я хочу рассказать о том, как можно бороться с аденомой предстательной железы. Аденома – это доброкачественная опухоль, которая развивается вследствие гормональной дисфункции, чаще всего в пожилом возрасте. И если вовремя не остановить течение болезни, аденома может перерודиться в злокачественную форму со всеми вытекающими последствиями. Но можно избежать операции. Вот несколько рецептов приготовления лекарств, которые действуют весьма эффективно.

- Возьмите 2 ст. л. свежих почек тополя, залейте 1 стаканом водки, настаивайте в темном месте 2 недели, принимайте по 25-30 капель 3-4 раза в день.
- Измельчите высушенные корни лопуха, 2 ст. л. сырья залейте 0,5 л воды, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте 4 часа, процедите. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.
- Возьмите 1 ст. л. высушенных и измельченных клубней нарцисса, залейте 2 стаканами кипятка и выдержите на кипящей водяной бане в течение 30 минут. Затем охладите, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Все препараты, о приготовлении которых я рассказал выше, одновременно применять не надо. Вы можете использовать сначала одно средство, а потом – другое. И во время лечения все-таки необходим постоянный врачебный контроль.

Лысенко Анатолий, г. Москва

ВАСИЛЬКИ ОЧИСТЯТ ГЛАЗКИ

Недавно впервые в жизни я проснулась и не смогла открыть глаза: они были залеплены гнойной коркой. Позже офтальмолог в поликлинике мне сказал, что это острый конъюнктивит.

- Когда покупала в аптеке капли, что выписал врач, узнала от продавца-фармацевта, что очень хорошо в таких ситуациях помогают примочки из настоя цветков василька синего. Надо залить 1 ч. л. лепестков василька 1/2 стакана кипятка, настоять 2 часа и процедить через 3-4 слоя марли. Капать в глаза по 5 капель 4-5 раз в день. С лечебной целью используются полностью распустившиеся цветки василька без корзинок.
- Есть еще один способ борьбы с конъюнктивитом. Но надо иметь не только васильки, но и траву льнянки. Возьмите 1 ч. л. цветков василька, добавьте 1 ст. л. травы льнянки, смешайте, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Промывайте больные глаза 6 раз в день, а также делайте примочки.

Такие процедуры уменьшают воспаление, устраняют гной. И глазки станут очаровательными, как и прежде!

Обухова Н.П., г. Воронеж

УСПОКОИМ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

Очень часто мне приходилось преодолевать дискомфортное состояние из-за того, что в области виска я ощущала пульсирующую или ноющую боль. Обратилась за помощью к врачу. Его ответ был прост: это – воспаление тройничного нерва. Прошла курс физиотерапии. Стало легче. Но вскоре после небольшого переохлаждения боль опять появилась. И тогда я начала просматривать специальную литературу – надеялась найти ответ на вопрос: как успокоить взбудораженный тройничный нерв?

Перепробовала много средств, но настоящей палочкой-выручалочкой для меня стал безвременник. Корни растения содержат кальцехин, который оказывает болеутоляющее воздействие при невралгии.

Измельчите сухие корни безвременника, положите 2 ст. л. сырья в стеклянную банку и влейте 12 ст. л. уксуса. Закройте банку и настаивайте в темном месте в течение 2 недель, после чего процедите. Полученную настойку используйте для растирания больного участка.

Но надо обращаться с этими препаратами очень осторожно – следует избегать их попадания в глаза, обязательно тщательно мыть руки после проведенных процедур.

Оборина Г., г. Жуковский

ЧЕСНОК С ЛИМОНОМ ДЛЯ СУСТАВОВ

Поделюсь рецептом, который помогает мне при боли в суставах. Также это лекарство – отличная профилактика отложения солей.

Взять 2 лимона, вымыть и натереть с кожурой, но без косточек, на средней терке. Очищенную головку чеснока натереть на мелкой терке. Смешать, переложить в литровую банку, залить 2 стаканами остывшей кипяченой воды. Накрыть марлей – и пусть стоит 4 суток в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Хранить в холодильнике. Курс лечения – до улучшения состояния, примерно месяц.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

ДОСТУПНО ВСЕМ

Получила очередной, такой долгожданный №5 газеты. Прочитала, проанализировала. В рубрике «Люди добрые, помогите!» читатели просят о помощи в лечении некоторых болезней. Решила помочь. Рецепты очень простые, доступные, не требуют больших денежных затрат, однако помогают.

- Многие жалуются на зуд в ушах. Это грибок, который можно вылечить, не покупая дорогих мазей. Нужно взять яблочный уксус. Несколько раз в день (почаще) смачивать в нем указательный палец и смазывать в ухе. Зуд обязательно исчезнет.
- От герпеса тоже очень просто избавиться. Ватный тампон смочить настойкой прополиса или календулы и прижечь. Ощущение неприятное, зато за несколько таких процедур вы избавитесь от напасти.
- Часто пожилые люди страдают из-за жестких ногтей. Возьмите полоску ткани длиной 10 см и шириной 3 см. Хорошо смочите водой и хорошо намыльте хозяйственным мылом. Приложите к ногтям. Сверху – целлофановый пакет и носки. Процедуру можно делать и днем, и ночью. Часов через 5 ногти станут мягкими, и вы легко сможете их обработать.
- А теперь – о болезни, от которой страдает каждый второй человек. Это остеохондроз. 2 стакана пшена измельчить в порошок через кофемолку. Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ч. л. порошка. Настаивать и пить за 30 минут до еды 3 раза в день. Через месяц самочувствие улучшится.
- Также хочу помочь людям, которые страдают от шишек на больших пальцах ног. Советую взять 2 л воды и растворить в ней 1 кг обыкновенной соли. Замочить в этом растворе шерстяные носки, отжать, надеть и ходить в них. Шишки при таком лечении исчезают.

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская обл., Энгельский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16. Тел. (дом.) 8-8453-77-09-12

5 ЦЕЛЕБНЫХ МАСЕЛ

Нет лучше средств для кожи, волос, чем эти масла! Они отлично помогают от многих заболеваний.

1. Оливковое. Если вас замучила жирная себорея, смешайте 0,5 л оливкового масла, по 2 ст. л. измельченных листьев и корней лопуха. Настаивайте 14 дней. Процедите через 2 слоя марли, сырье отожмите. Полученной жидкостью смазывайте проблемные места и оставляйте на 2 часа, укутав платком. Потом помойте голову подкисленной водой.

2. Льняное считается одним из самых полезных, легко усваиваемых. Применяется:

- внутрь по 1-2 ст. л. на ночь при хронических запорах и повышенном холестерине;
- наружно для лечения ран, ожогов, лишаев, трещин на коже.

3. Репейное. Приготовить его легко, и лучше всего из сорняка, растущего в огороде, саду. Взять 40 г свежих измельченных корней лопуха и настоять 10 суток в 100 мл подсолнечного масла. Прокипятить на медленном огне 15 минут, процедить и отжать сырье. Использовать так:

- когда облысение только начинается, на ночь смазывать репейным маслом проблемные места. Утром мыть голову дегтярным мылом. Лечение длительное, но терпение ваше будет вознаграждено;
- женщины успешно лечат мастопатию, смазывая таким маслом грудь.

4. Масло шиповника:

- при язвах на голенях, пролежнях в масле смачивают марлевые салфетки и накладывают на проблемные места;
- дерматозы лечат так же и пьют шиповниковое масло по 1 ч. л. в день, желательно утром натощак;
- от насморка и неприятного запаха из носа 2-3 раза в день в нос вводят тампоны, смазанные в этом масле.

5. Касторовое можно купить в любой аптеке. Им лечат:

- хронический запор – пьют по 2 ст. л. после еды;
- геморрой – смазывают снаружи проблемные места;
- покраснения, раздражения кожи смазывают смесью касторового и подсолнечного масел;
- облысение – втирают в кожу головы смесь из касторового масла и салицилового спирта.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Республика Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22

ЧУДО-МАЗЬ, КОРИЦА, ЛУК

Напишу вам рецепты замечательных испытанных средств от некоторых болезней.

- Справиться с подагрой лет 15 назад мне помог такой старинный рецепт. Взять 3 ст. л. свежего, несоленого, настоящего сливочного масла (коровьего). Растопить его в глубокой посуде и убрать жидкость (она не нужна). А в оставшийся жир налить 2 ст. л. аптечного спирта и поджечь. Только осторожно: берегитесь пламени, не обожгитесь и не устройте пожар! Когда спирт выгорит, надо собрать масло в баночку. Вот это и есть замечательное средство от подагры. Растирать им больное место следует перед источником тепла. Я зажигала духовку, открывала дверцу и ставила около нее маленький стульчик. На него – больную ногу. Из духовки поступало тепло, и я растирала маслом палец. Болело ужасно, но все прошло. Буду очень рада, если и вам поможет.
- Это средство от пищевого отравления тоже испытала на себе, когда отравилась творогом. Залить 1 стаканом кипяченой воды 1 ч. л. корицы, 5 минут прокипятить на медленном огне,



быстро остудить и сразу все выпить. Прекратились и рвота, и диарея. Замечательное средство и для животных.

- От кашля взять 300 мл горячего кипяченого молока. Натереть луковицу с куриное яйцо, смешать и съесть. Кашель сразу прекращается.

Рябова Н.М., г. Тула, тел. 37-04-99

БЕРЕЗОВЫЙ СОК – ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Вспоминаю, с каким нетерпением мой дед ждал приближения весны. Как только набухали на березах почки, собирал он туески и развешивал по всем березам в округе – собирал по каплям березовый сок. Пока я был маленький, толком и не знал, что при помощи березового сока дед поправлял свое здоровье. Все дело в том, что он много лет страдал от артрита. Но каждой весной ему становилось легче после ежедневного приема свежего березового сока. Пил он его с ложкой меда, три раза в день после еды. Заготавливал и впрок, укупоривая воском. Хранил в леднике. Это теперь я знаю, что березовый сок стимулирует работу почек, способствует выведению мочевой кислоты, обладает противовоспалительными свойствами, нормализует обмен веществ в организме.

Ардашев Василий, г. Уфа

ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ ОБЖЕЧЬСЯ

Внесу и я свой проверенный рецепт в копилку нашей газеты.

Практически каждый сталкивался с такой неприятностью, как ожог. И средств, нейтрализующих его последствия, предостаточно. Но есть одно настолько простое, что даже удивительно. Это обыкновенная мука.

Если случилось обжечься, надо срочно посыпать мукой больное место, причем достаточно обильно. Или поместить, если возможно, в емкость с мукой. Подержать минимум 10 минут.

Мало того что прекращается жжение. Даже волдырей не остается. Размер обожженной поверхности значения не имеет. Если участок большой, можно подсыпать муку несколько раз. Сама вот недавно по оплошности обожглась. Вспомнив этот рецепт, посыпала язык мукой и ходила с закрытым ртом, пока мука не растворилась. Потом для подстраховки насыпала еще – и все. Ни ожога, ни дискомфорта, ни пузырей. Как ни в чем не бывало. Ну, не красота ли? С тех пор держу баночку с мукой под рукой на всякий случай. Пусть лучше такого случая не будет, но мало ли...

Адрес: Шевченко Лидии Степановне, 62152, Украина, Харьковская обл., Богодуховский р-н, с. Хрущова Никитовка, ул. Тимирязева, д. 15

МАССАЖ ПРОТИВ СТРЕССА

Для снятия нервного напряжения японские специалисты предлагают точечный массаж и особые упражнения.

- Раскрыть пальцы левой руки. Большим пальцем правой руки нажимать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони. При нажатии делать выдох, при ослаблении усилия – вдох. Повторить 5 раз для каждой руки.
- На выдохе спокойно, не торопясь, сжать пальцы в кулак (большие – внутрь). Затем, ослабляя усилия, сделать вдох. Повторить упражнение 5 раз с закрытыми глазами.
- Взять в каждую руку по 2 грецких ореха и катать их круговыми движениями.
- Поднять руки над головой и сцепить кончики пальцев, наклоняя туловище. Сделать по 3 наклона в каждую сторону.

Перед сном принять успокаивающий душ. Почаще бывайте на свежем воздухе, чтобы уберечь нервы!

Ярыш Н.А., г. Омск, тел.: 3812-62-39-64, +7-950-781-73-01

С ПНЕВМОНИЕЙ РАСПРОЩАЛИСЬ НАВСЕГДА

Было это в начале далеких 70-х годов прошлого столетия. Мой первый ребенок только пошел в детский сад. Осенью, конечно, заболел пневмонией. Нас положили в больницу, после курса лечения выписали. Прошло недели 3 – и снова температура! Опять хрипы в легких, больницы... Так повторялось трижды. Ребенок уже не мог садиться из-за уколов, хотя к врачам у меня не было никаких претензий. В то время я работала в детском саду. Там у нас была медсестра, очень опытная женщина уже в преклонном возрасте. С ней я и поделилась своими бедами. А она поделилась со мной рецептами. Одним из них я воспользовалась, и благодаря ему мальчик встал на ноги. Этот рецепт дал старенький преподаватель медучилища, когда та женщина еще училась.

Взять очищенный скипидар. Я его купила в хозяйственном магазине. А нутряное сало (внутренний жир) достала через знакомых. Перед сном разогревала 1 ст. л. жира и пипеткой капала в него 1 каплю скипидара. Натирала такой смесью спину ребенка и грудь, кроме области сердца. Схема такая: капли скипидара постепенно прибавлять до 15, потом уменьшать до 1.

Процесс может показаться утомительным, но результат того стоит. Ребенок после такого лечения больше ни разу не болел воспалением легких ни в детском саду, ни в школе. Сейчас много готовых прогревающих мазей, и скипидарная тоже есть. Но я думаю, что в нашем случае важную роль сыграла схема лечения.

Адрес: Егоровой Е.А., 155814, Ивановская обл., г. Кинешма, Ногинский пер., д. 8

Цитата

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

Конфуций

УБЕГАЯ ОТ ВОЙНЫ...

Еще в 2012 году меня заинтересовало одно предложение в колонке редактора. Очень понравилась такая мысль: «Чтобы газета была интересной, присылайте свои фотографии». Вот и выполняю просьбу.

На фотографии я, а рядом все мои друзья – любимые поделки, которые помогают пережить одиночество вдали от дома, от родных. И слоник помогает, и еще стихи.

Одиночество в четырех стенах так надоело! Просто тупик. Умоляю, спасите меня от этой болезни добрым словом, советом, улыбкой! Я очень общительная, люблю жизнь, людей. Но дело в том, что с октября живу в Ноябрьске – убежала от войны из Донецка к родственникам. Долго война преследовала меня. И когда спешила уехать, начали бомбить наш поезд. Только сейчас отошла от грохота, шума, страха. Только сейчас поняла, что же происходит там, у нас на Украине. И самое печальное то, что уже давно не видела своих родных, друзей. Я собираюсь домой, но до этого надо еще дожить.

Тоска одиночества не покидает, хотя бывают и маленькие радости. Благодаря «Лечебным письмам» размышляю о «пирамиде потребностей» и стараюсь представить себя на месте тех людей, которым вообще деваться некуда. Очень радуют встречи на страницах газеты с Изольдой



Мерцаловой. Я так благодарна этой золотой женщине за радость общения, которую она дарит одиноким людям! Низкий поклон, большое человеческое спасибо за такие чудесные письма.

Адрес: Илющенко Ларисе Афанасьевне, 629810, Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Ноябрьск, пр. Мира, д. 36, кв. 34

НЕ НАДО ОТЧАИВАТЬСЯ

Многие пожилые люди в силу разных обстоятельств чувствуют себя одинокими, ненужными. Их одолевают уныние, тоска и слезы. И это кажется уже непреодолимым...

У меня умер сын. Он 23 года был инвалидом-колясочником. В 48 лет его не стало – скоро уже 4 месяца. Всегда говорил, что надо верить в Бога. Молился, делал людям добро, трудился. Горе казалось невыносимым. Помогали таблетки (пила их нечасто) и общение с людьми, даже со злыми. Например, глава сельской администрации (соцзащита) в таком горе мстил за борьбу с коррупцией и наказал материально. Но это тоже пошло на пользу. Надо ведь сохранять чувство справедливости, бороться за правду.

Недавно в церкви я встретила инвалида-колясочника, верующего. Он потянулся ко мне, назвал бабушкой. Алексею 26 лет. Очень болен. Был инсульт, теперь трудно ходить, и руки слабые. Но молодец, держится стойко. Мы подружились, созваниваемся (сама звоню чаще). Алексей был у меня в гостях, и я у него в Подгорном. В квартире идеальный порядок и чистота, несмотря на огромные трудности. Он рассудительный, спокойный. Мне даже легче общаться с Алексеем, чем со своими детьми, внуками. Я молилась, и Бог послал того, кто очень нуждается во мне.

Пишу для тех, кто попал в тяжелые обстоятельства. Вы не отчаивайтесь. Бог справедлив и милосерден, все будет хорошо.

Адрес: Бугаевой Зинаиде Никитичне, 396624, Воронежская обл., г. Россошь, с. Александровка, Заводской пер., д. 2

ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА

Как-то погожим весенним утром к нам в раскрытое окно влетел волнистый попугайчик. Совсем ручной. Милая пташка нисколько не боялась людей.

Мы посадили птицу в клетку, накормили, напоили. На другой день обошли всех соседей. Думали, может, нечаянно вылетел чей-то любимец. Но владелец не объявился.

Так и жила птаха у нас. Оказалось, это девочка. Вскоре заскучала наша гостья. Видим – сидит на жердочке нахохлившись, грустная, зерна не клюет и молчит. Что делать? Надо помочь птичке. Поехали в зоомагазин выбирать ей друга, будущего «кавалера». Так у нас появился еще и Кеша, красавец-франт.

Со временем они стали парой и полноправными членами нашей семьи. Молодые, озорные, хулиганистые. Им особенно нравилось что-нибудь грызть, отрывать. И сбрасывать игрушки из клетки на пол, а потом смотреть на них боком с очень довольным, хитрым видом. За время их брака случались и ссоры, так что перья летели в разные стороны. Их крик порой был слышен даже на улице. Но милые бранятся – только тешатся. Интересно наблюдать за пернатыми. Как они мирились! Целовались, трепетно перебирали клювами перышки на голове друг у друга. А как щебечут птицы! Завораживающее многоголосье. Два наших солнышка, два ангелочка очень любят друг друга. Угощают зелеными веточками: он – ее, она – его.

Дружба и любовь творят чудеса. Скоро у них появятся детки – маленькие волнистые попугайчики!

Вот пишу сейчас эту маленькую историю о наших пернатых любимцах, да так увлеклась, что незаметно для себя как будто снова повстречалась с детством. Хочется жить и радоваться волшебству природы.

Приятно на душе, когда тебе доверяют такие беззащитные маленькие существа, как эти птички!

Адрес: Дергач Татьяне Васильевне, 450015, Башкирия, г. Уфа, ул. Дзержинского, д. 12, кв. 2



ЗВЕНИ, МОЯ ГИТАРА СЕМИСТРУННАЯ!

В марте мой 89-й день рождения, и очень хочется увидеть письмо напечатанным. Расскажу в нем о своей семиструнке.

Сколько себя помню, в жизни всегда присутствовало это семирублевое изделие Ленинградской фабрики им. Луначарского. Гитара-волшебница меня утешала, радовала, отвлекала, дарила бодрость. Она поднимала настроение и слушателям. Так что, можно сказать, продлила мою жизнь.

Далекие 30-е годы прошлого столетия. Мне около 5 лет. Отец принес гитару. Помню, как я с трудом дотянулась до стола, где она лежала, и потрогала струны. Вот так и познакомилась с семистрункой. Папа красиво пел и виртуозно играл на гармошке, балалайке, гитаре. Я пошла по его стопам, но играла сначала на баяне. Мне показали аккорды, и в 10 лет я исполняла простые мелодии. Даже стала артисткой. Вместе с одноклассницей Шурой Тяжкороб, которая играла на мандолине, мы выступали на сцене в большом клубе железнодорожников им. Фрунзе. Помню как сейчас: зал – темное пятно, зрителей не видно, мы исполняем «Светит месяц». Вдруг Шура зафальшивила и убежала за кулисы. А я мужественно закончила свою партию.

В 1944 году нас, студентов строительного техникума, послали собирать урожай хлеба. Далеко, под Умань. Ехали товарняком, в котором был уголь. И вот мы, чумазые, как шахтеры, в селе. Кормили нас перловым супом, картошкой. Спали в клубе на полу. И пошли мы с одноклассницей Аллой по селу. Я искала гитару и нашла, только без трех струн. Еще – балалайку у бабы Насти. По вечерам сидели у нее в гостях. Бабуля здорово исполняла деревенские частушки. В благодарность певунья угощала нас молоком, творогом, хлебом. Домой вернулись, как с курорта, загорелые и румяные.

1945 год. Я пошла в школу, в 9-й класс. В техникуме мы практически не учились, а работали на торфоразработках, копали окопы. Ведь тогда шла война. Киев был наполовину разрушен фашистами, не хватало госпиталей. И в нашей школе на 1-м этаже устроили госпиталь. Мы, ученицы, часто организовывали концерты для бойцов. Вместе с одноклассницей Валей Зимней, партизанкой отряда Сидора Ковпака, исполняли под мою гитару «Темная ночь», «Землянка». А ныне Валя Зимняя преподает в Университете театра, кино и телевидения им. Карпенко-Карого. Она народная артистка Украины.

А я по профессии учитель, преподаю три иностранных языка: французский, немецкий, английский. Еще журналист. На факультативных уроках мы со студентами колледжа связи пели под мою гитару песню «Ти ж мене пидманула», которую я перевела на французский. Приходили студенты с Кубы, чтобы попеть с нами. И композитор Семенов хвалил меня за гитару, зная, что я, к сожалению, не знаю нот, играю по слуху.

У гитариста, как правило, пальцы, как у слесаря, – наждак. Зато гитара может звучать, например, как шарманка. А если соединить 6-ю и 7-ю струны вместе и прижать к грифу, то она звучит как барабан.



Меня приглашали 14 лет подряд в качестве гида-переводчика для делегации преподавателей и студентов Лейпцигской высшей школы почты. Хотя в колледже было еще два преподавателя немецкого языка, гости просили меня. Все благодаря гитаре и моему веселому нраву. Когда возила делегацию в Санкт-Петербург, мы жили в общежитии электротехникума связи. Вот здесь и пригодилась моя гитара. Немцы пели. Я брала нож и водила по струнам. Гитара звучала как гавайская. Вальсы, танго, фокстроты... Немцы были в восторге: «Прима Лида!»

Уже на пенсии я вместе с народной артисткой Галиной Яблонской, артистами Инной Ермоленко и Юрием Дзюбой (эти двое, к сожалению, умерли) и другими выступала в воинских частях с юмористическим номером. Как-то в конце сыграла на простой гитаре цыганочку. Она у меня получается зажигательной. Молодые курсанты топали ногами в такт музыке. Потом я быстро положила гитару на шею сзади и сама заплясала. В ответ – бурные аплодисменты. Если кто захочет послушать мою гитару, пожалуйста, звоните – и услышите записанные на плеер мелодии.

Полюбите гитару. И позаботьтесь о хорошей памяти, о своем долголетии. Не пожалеете.

Адрес: Можаевой Лидии Николаевне, 01103, Украина, г. Киев, ул. Неманская, д. 5, кв. 78. Тел. 044-285-82-48

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, НАДЮША!

Хорошо, что есть газета «Лечебные письма»! В ней найдется все, и даже можно найти друзей. Благодаря газете и я нашла хорошую подругу по переписке. Это Надежда Владимировна Бондарева из поселка Мостовского Краснодарского края.

В 2011 году в рубрике «Лечим душу» напечатали Надино письмо «Духовная аптека». Я написала ей и не ошиблась: оказалось, это добрая, душевная, близкая по духу женщина. Узнала, что она работала учителем русского языка и литературы. Сейчас на пенсии. Я тоже пенсионерка. Переписываемся уже более 3 лет, обсуждаем разные темы. В общем, стали добрыми друзьями. Прошу редакцию, если это возможно, поздравить Надежду Владимировну с днем рождения, который у нее 13 апреля.

Надюша, добрый, дорогой человечек! Поздравляю тебя и желаю крепкого здоровья, радости, долголетия!

Пусть ангел жизнь твою хранит,
Беда пускай тебя не знает,
Пусть горе от тебя бежит,
Друзья пускай не забывают.
Пусть радость, счастье, смех,
Удача, нежность и успех,
Как лучезарная звезда,
Тебе сопутствуют всегда!

Люблю нашу газету за возможность обратиться к добрым читателям за помощью, найти друзей и общаться с пользой для каждого. Благодаря «Лечебным письмам» люди становятся родными. Будьте все здоровы и счастливы. Дай Бог, чтобы мы жили без войны и могли общаться друг с другом!

Адрес: Гуренко Валентине Даниловне, 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Карпатская, д. 2/63

СБРОСЬТЕ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

В этом нам помогут некоторые продукты, напитки, целебные снадобья. Какие именно?

● **Яблочный уксус.** Ежедневно принимать по 1 стакану кипяченой воды с добавлением 1 ч. л. натурального уксуса.

● **Настой из семян льна.** Заливать их в термосе по 1 ст. л. 1 стаканом кипятка. Настаивать и употреблять по 1/3 стакана 3 раза в день.

● **Вода.** Без нее от лишних килограммов не избавиться.

● **Зеленый чай.** Азиатские диетологи советуют выпивать в день 4 чашки. Это дает наилучший эффект сжигания жира. Ведь зеленый чай богат катехинами, которые помогают расщеплять жиры и улучшают обмен веществ.

● **Грейпфрут.** При регулярном употреблении (150 г в день) он способен в среднем снизить вес человека на 2 кг за месяц.

● **Корица.** Всего 1 ч. л. в день снижает уровень сахара в крови и предупреждает превращение в жиры лишних углеводов.

● **Нежирные молочные продукты.** Благодаря им усиливается выработка гормона кальцитриола, который заставляет организм сжигать больше жира.

● **Белковая пища.** Для усвоения белков тратится больше калорий, чем для усвоения жиров и углеводов. В результате лишние жиры сжигаются.

● **Острые специи.** В основном это черный молотый перец, горчица, хрен. Например, перец чили, в котором содержится вещество капсаицин, «растапливает» лишние калории в течение 20 минут после еды.

● **Черная смородина.** Заряд витамина С тоже поможет организму сжигать жиры. От диет с продуктами, в которых много аскорбинки, результаты всегда лучше. А в смородине целебного витамина даже больше, чем в апельсинах.

● **Овсянка.** Начните свой день с каши! Растворимые пищевые волокна надолго избавят вас от чувства голода. И вам уже не захочется перекусывать чем попало. Да и готовится каша всего 5 минут.

Кстати, все перечисленное прекрасно помогает восстановиться, если вы переели либо перебрали алкоголя.

Желаю всем здоровья на долгие годы!

Адрес: Сорокиной М.Ф., 603069, г. Нижний Новгород, а/я 122

КАК НАЧАТЬ НОВЫЙ ДЕНЬ

Сплю я на диване. Он ровный, упругий и всегда разложенный. Утром, часов в шесть, просыпаюсь и иду на кухню. Супруга спит, в квартире тишина. Завариваю крепкий чай или траву, цепляю ложечкой мед и выпиваю терпкий сладкий напиток. Или медленно глотаю прохладный кефир. Так, отлично, можно еще полежать. Работа не зовет, родным я пока не нужен. Есть возможность насладиться личным временем, тишиной и покоем.

Спокойно лежу. Мышцы прогреваются и расслабляются до такой степени, что ощущаю себя мягким сдобным тестом. Едва заметно, слабо, но ритмично работает сердце. Дыхания не слышно, его как будто и нет. Кажется, что организм обходится мизерной долей энергии. В такие минуты полного телесного покоя позволяю мыслям вести себя, как им хочется. Они медленно всплывают, кружатся и уходят. Сознание тоже отдыхает, освобождается от обычного насилия. Здесь полезно в чем-то себя убедить, если надо. Ну вот, пора и выходить из сладкого волшебного состояния. Начинается зарядка.

● Не вставая, продвигаюсь всем телом ближе к подлокотнику и кладу на него ноги. Потряхиваю ими, сгибаю-разгибаю.

● Ставлю пятки на подлокотник и скручиваю торс, поворачивая согнутые колени вправо-влево. Активно вращаются позвонки, суставы бедер и коленей.

● Опускаю пятки с подлокотника и тяну голени, позвоночник. Мягко, раз двадцать, как будто прокачиваю. Появляются новые приятные ощущения.

● Так, следующее упражнение посерьезнее. Ложусь поперек дивана, ноги поднимаю к стене. Медленно опускаю по стене прямые ноги вправо. Особенно левую ногу стараюсь держать прямой. Сильно тянутся мышцы живота, спины и бедра. Слегка болезненное, но приятное растяжение. Снова поднимаю ноги и опускаю влево – также по стене. Суставы, связки и мышцы в такой амплитуде обычно у нас не работают. Но сейчас они активизированы и лучше снабжаются кровью, а значит, питанием. Достаточно. Даю отдых суставам.

● Двигаюсь головой к краю дивана, свешиваю ее. Качаю вправо-влево, поднимаю, отклоняю вниз с усилием. Опускаю и поднимаю руки.

● Теперь поднимаюсь и продолжаю свою «ленивую» гимнастику. Становлюсь левым боком к дивану, правая нога на уровне подлокотника, левую кладу прямую и упираюсь руками в подлокотник. Отклоняюсь назад, сильно тяну передние мышцы бедра, прогибаюсь в пояснице. Поворачиваюсь левым боком на диван и тяну мышцы живота и бедра. То же самое делаю для правой ноги.

Ну вот, зарядка закончена. Как ведет себя организм после нее? Ощущения, в целом, приятные. Как видите, внимание направлено на суставы – это полезная профилактика для них. А когда вы пойдете в туалет, убедитесь, что и кишечник, и почки тоже хорошо поработали. Теперь можно помолиться – очистить душу, освободиться от всего неприятного и набраться хорошего. Ведь молитва – не выпрашивание благ, а возможность стать лучше.

Вот так, успокоившись и правильно настроившись, можно начинать новый день. И даже если вам много лет (а мне 64 года), будущее не пугает. Вы думаете о том, кто такой человек: "Позади бесконечность и впереди бесконечность", – очень мудро кто-то сказал!

Воронцов В.Д., г. Омск

ЧТОБЫ КРОВЬ ПОМОЛОДЕЛА

Эритроциты, лейкоциты – жизненно важные компоненты крови. Как ее улучшить?

1. Гемоглобин зависит от количества эритроцитов. Чтобы поднять его уровень и справиться с малокровием, надо:

● принимать отвары из листьев лесной земляники, лещины (лесного ореха), кипрея узколистного (иван-чая), кизила. Готовить так: 2 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 15 минут, настоять 30 минут. Процедить и пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды;

- после еды класть на область печени горячую грелку;
- каждый день выполнять столько выдохов-вдохов животом, сколько вам лет;
- гулять, закаляться и делать зарядку.

2. Лейкоциты выполняют защитную функцию. Чтобы их было достаточно в крови, рекомендуется:

- пить свежий сок красного цвета в течение 3 недель по 0,5 стакана по схеме. В 1-ю неделю – 3 раза в день, во 2-ю неделю – 2 раза в день, в 3-ю неделю – 1 раз в день;
- есть черноплодную рябину и варенье из нее (в меру);
- принимать порошок из яичной скорлупы 2-3 раза в день после еды на кончике чайной ложки.

Важно улучшить работу селезенки – второго кроветворного органа. Для этого можно принимать настои из вьюнка полевого, цветков календулы, листьев крапивы двудомной. На 1 ст. л. сухой травы – 1 стакан кипятка, настаивать 15 минут. Процедить и пить по 1/4 стакана утром и вечером до еды.

Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский р-н, с. Грачевка, ул. Советская, д. 4

ЕСЛИ БЫ НЕ ДЕРЕВЬЯ...

В «Лечебных письмах» №1 за 2015 год прочитала письмо Яковлевой Нины о деревьях-лекарях и оберегах. Решила добавить и свою информацию о них.

- **Белая акация** омолаживает, уносит боль, многие недуги и неприятности. Ее цветки помогают от нервных расстройств, простудных женских заболеваний, бесплодия. И мед с этих цветков считается одним из самых лечебных. Хорошо их заваривать в холодное время года и добавлять в стакан настоя 1 ч. л. меда. Заодно нормализуете сон.
- **Сосна** – милосердное дерево. Когда решается ваша судьба, вы сможете с ее помощью очистить сознание от «копоти». Это дерево спокойствия, высокого духа. Пойдите к ней и поговорите. Или прислонитесь спиной к стволу и просто помолчите, послушайте. А если сосна не поможет, то идите к клену – не ошибетесь.
- **Ясень** всегда поддержит тех, кто искренен в своих желаниях. В противном случае к этому дереву лучше не ходить.
- **Осина** поглощает отрицательную энергию, защищает от порчи и всего дурного. Поэтому некоторые даже носят изделия из осины – кольца, браслеты. Такими же свойствами обладает и можжевельник.
- **Гледичия** – похожее на акацию дерево с большими иголками на стебле. Его молодые листья, цветки, бобы и даже мелкие корешки используют для лечения. В них содержатся витамины. В стручках – сахара, в цветках – эфирное масло. Гледичию применяют при язве желудка, колите, астме. Она расширяет коронарные сосуды, снижает давление, поэтому рекомендуется и при гипертонии, стенокардии. При таких заболеваниях надо нарезать 100 г зрелых стручков, прокипятить 10 минут в 3 л воды и настоять 10 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней. А при хроническом полиартрите пить отвар из корней.

Если бы не деревья, тяжелая атмосфера в городах и вокруг них давно бы уничтожила все живое, включая нас.

Буду очень рада, если кому-то поможет мое письмо.

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, д. 123

ПОЧКИ БОЛЯТ ОТ СТРАХА

Древние китайские медики 2000 лет назад указывали на взаимосвязь болезней с эмоциональным состоянием человека. Они писали в своих трактатах, что «печень слабеет от сильного гнева, сердце страдает от неожиданной радости, легкие портит чрезмерная печаль, а почки болят от чрезмерного страха». Это, конечно, не означает, что все почечные больные – какие-то ужасные трусы. Но если человек постоянно тревожится, опасается за свое дело или, например, за близких, то чаще всего у него развиваются именно болезни почек. А они, между прочим, – основа основ человеческого организма. Подобно тому, как дерево начинается с корней, так и развитие человека во многом определяется энергией его почек. То есть так называемой изначальной энергией. У девочек она «созревает» к 14 годам, а у мальчиков – к 16. В 28 лет у женщин и в 32 года у мужчин ее уровень достигает максимума. А к 49 годам у женщин и к 64 у мужчин он резко снижается. Впрочем, отрицательные эмоции, стрессы, которых в нашей жизни, увы, немало, способствуют тому, что энергия почек может истощиться еще раньше.

Как же «подзарядить» почки? Есть несколько приемов, тоже китайских, которые помогут вам в этом.

Поставьте ноги на ширине плеч и разотрите ладони до ощущения тепла. Разогретыми ладонями растирайте поясницу, весь пояснично-крестцовый отдел позвоночника до тех пор, пока не ощутите тепло и в этой области.

Теперь найдите так называемые точки сочувствия почек слева и справа от позвоночника. Уперев руки в боки, вы как раз обнаружите их под подушечками больших пальцев. Этими самыми пальцами и помассируйте точки 30-40 секунд, после чего просто подержите ладони на пояснице 60 секунд. Затем снова разотрите ладони и положите их на те же самые точки.

Уже после первого подхода вам станет несколько легче. А если повторите 3-4 раза цикл подпитки почек энергией, то почувствуете значительное улучшение состояния.

Кстати, эта довольно простая китайская энергетическая гимнастика полезна также при пояснично-крестцовом радикулите.

Ярыш Н.А., г. Омск, тел.: 3812-62-39-64, +7-950-781-73-01

Цитата

Терпение – это последний ключ, открывающий двери.

Восточная мудрость

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ПОРА ПОДДЕРЖАТЬ СЕРДЦЕ!

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, прошу ваших рекомендаций. Мне 56 лет. Диагноз такой: дилатация левого предсердия, гипертрофия левого желудочка, атеросклероз аорты, легочная гипертензия, кальцинаты в основании клапанов сердца, кальциноз стенки почки. Вредно ли мне молочное? И что полезно?

Адрес: Голдобиной Татьяне Викторовне, 360024, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Ашурова, д. 2, кв. 6

Уважаемая Татьяна Викторовна, слово «дилатация» означает расширение чего-либо. Дилатация камер сердца – это увеличение их объема. Как правило, такое состояние – не самостоятельное заболевание. Оно указывает на врожденную или приобретенную патологию. Чтобы разобраться в том, как улучшить здоровье, давайте вспомним анатомию.

В организме 2 круга кровообращения. По большому кругу движется кровь, богатая кислородом и питательными веществами. Благодаря ей во всех тканях происходят обменные процессы. Обратно течет уже венозная кровь, в которой мало кислорода. Через правое предсердие и правый желудочек она попадает в малый круг кровообращения и в легкое. Там происходит газообмен, кровь насыщается кислородом, потом подходит к левому предсердию и левому желудочку. Далее – в аорту, самый крупный артериальный сосуд, и снова – по большому кругу. Это замкнутый цикл. Так происходит всю нашу жизнь.

Вспомним и о том, что у сердца 4 камеры: 2 правые и 2 левые. Каждая половинка соединена клапанами. Есть клапан и в аорте.

Наиболее частая причина дилатации левого предсердия – систолическая дисфункция (повышение артериального давления). Выражается это в снижении способности левого желудочка выбрасывать из своей полости кровь в аорту. В итоге – гипертрофия левого желудочка (его объем увеличивается). Существует риск вторичной венозной легочной гипертензии.

Если процесс не остановить решительным изменением образа жизни, то он может перейти и на правую половину сердца. У вас уже есть кальцинаты в основании клапанов сердца. Значит, клапаны работают с излишним напряжением. Есть и атеросклероз аорты. И мочекислое известкование почек поддерживает упомянутые патологические процессы. Так что советую вам взять на заметку несколько простых правил. Если будете им следовать, сможете стабилизировать состояние.

Общее правило в таких случаях – отказ от курения и алкоголя. Вы не курите и не пьете? Значит, не хватает посильных физических нагрузок. Либо вы не умеете контролировать эмоции. Нервные перегрузки в таком состоянии тоже очень вредны. И, конечно, важно пересмотреть рацион.

Вы спрашиваете о молоке. Да, оно вам не на пользу. Советую исключить все, что делают из него, даже кисломолочные продукты. Также уберите со стола сахар и разные плюшки, печенюшки. А что же полезно? Переходите на рацион, в котором 70% овощей, зелени. Фрукты, ягоды – только свежие или сушеные (без добавления сахара). Рекомендую курагу, чернослив, яблоки, груши, чернику. Из белковых продуктов можно есть рыбу и постное мясо, куру.

Не забудьте про дикие травы, особенно сейчас, по весне. Скоро появятся крапива, тысячелистник, мокрица, бадан, календула, листья бархатцев. Пейте горячие настои: 1 ч. л. сырья на 1 стакан кипятка. Выдержать 15-20 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана до еды и после нее.

Напомню о том, как важно для вас пить и простую чистую воду: по 30 мл на 1 кг веса ежедневно. Надо промыть организм и размыть кальцинаты. Кроме того, начните пить соковые смеси: овощной, плюс фруктовый, плюс вода – все по 1/3. Готовьте и сразу принимайте такую смесь перед самой едой по 1/2 стакана.

Еще можно подключить активаторы обменных процессов. Например, сок алоэ, каланхоэ. Лучше делать их самостоятельно или съедать по 1 листочку каждое утро. Можно и мумиё – по 1 г в день. Принимать курсами, если нет противопоказаний.

Чтобы улучшить здоровье, все это надо выполнять в течение года, не менее. А лучше, если у вас навсегда останутся такие привычки. И обязательно наблюдаться у врача. Да, сейчас вы чувствуете себя плоховато. Но еще не все потеряно, можно себе помочь.

СИЛА ПРОРОСШЕГО ЗЕРНА

В последние годы много пишут о лечебных свойствах проросшей пшеницы и других злаков. Но в чистом виде проростки может переварить не каждый желудок, особенно в пожилом возрасте. А при тепловой обработке полезные свойства теряются. Хотелось бы узнать мнение Г.Г. Гаркуши о противопоказаниях и пользе.

Адрес: Нурмагомедову Абдуле, 368501, Дагестан, г. Избербаш, ул. Нурадилова, 7г

Зерно – великое чудо, чистая энергия, будущая жизнь, дремлющая под оболочкой. Живое семечко (и горошина, и фасолина), попадая во влажную среду, набухает, зародыш активизируется, и он способен улучшить нашу жизнь. Польза пророщенных семян очевидна и без научных доказательств. Их ценили еще в древние времена. Поэтому в народе накопился большой опыт применения различных проростков для восстановления сил.

Во второй половине XX века врачи столкнулись с серьезными проблемами из-за активного применения антибиотиков. Застойные явления, самоотравление... И ученые обратились к старым дедовским методам активизации сил организма с помощью пророщенного зерна. Экспериментально было доказано, что проростки пшеницы – гениальные очистители (мусорщики). Они разбирают завалы в организме, обеспечивая



природную чистоту за счет энзимов и других ценных веществ.

Вот заключение представителей официальной медицины и натуропатов о пользе употребления проросшей пшеницы. Она нормализует обмен веществ и микрофлору кишечника, омолаживая и способствуя активному долголетию. Благодаря ей стабилизируется работа всех органов и систем, улучшается самочувствие у аллергиков, повышается выносливость. Кровь обогащается кислородом, затухают воспалительные процессы, исчезают и застойные явления. Из организма выводятся продукты жизнедеятельности: яды, лишний холестерин низкой плотности и другие вредные вещества. Повышается иммунитет, ощущается прилив сил. А ведь зерно еще и обеспечивает физиологические потребности человека в пищевых веществах, витаминах и минералах!

Способ приготовления проростков пшеницы такой. Промыть проточной водой 50-100 г зерен. Удалить все всплывшие, поврежденные. Поместить в трехлитровую банку. Потом залить водой, чтобы она покрыла семена полностью, и завязать горлышко тканью (марлей). Оставить на 12-15 часов при комнатной температуре. Промыть зерна еще 2-3 раза, все всплывшие удалить, воду аккуратно слить. Банку положить на бок и покатать, чтобы зерна равномерно распределились по внутренней поверхности банки. Так и оставить еще на сутки при температуре 20-22°. Когда появятся проростки размером 2-3 мм, еще раз обязательно промыть и только после использовать. Можно хранить их в холодильнике 2-3 суток.

Самое главное – то, что мы получаем нужные нам вещества в результате тщательного пережевывания. Так, 1 ч. л. семян надо жевать в течение 1 минуты. Тогда все, что нам нужно, впитывается уже во рту. Если лень жевать, то можно пропустить пророщенные зерна через мясорубку, или растолочь, или, смешав с водой, измельчить блендером. Тогда используйте их как добавку к овощным салатам, фруктам, делайте с ними коктейли. Только не смешивайте с молочными продуктами. Это вызывает обильное газообразование в кишечнике (метеоризм).

Имейте в виду, что пророщенная пшеница не является лекарством. Это биологическая добавка к пище, богатая ферментами, витаминами и прочими веществами. Например, содержание витаминов С и группы В при проращивании увеличивается в 5 раз, а витамина Е – в 3 раза. Есть и противопоказания к употреблению пшеничных проростков. Например, острые инфекции, некоторые заболевания в острой стадии (инфаркт, инсульт) и обострения хронических болезней пищеварительной системы (язва желудка, кишечника). Не рекомендуются пшеничные проростки при диарее, в послеоперационный период, а также людям с аллергией на глютен и детям до 12 лет.

ЧТО ТАКОЕ МАКУЛОДИСТРОФИЯ?

Прошу Г.Г. Гаркушу все объяснить про макулодистрофию сетчатки (один глаз – влажная форма, другой – сухая). Такой диагноз мне поставили 2 года назад. Предложили дорогие уколы, но я отказалась. Страшновато, гарантии не дают. Пила лекарства, а пользы нет. Очень переживаю.

Адрес: Блохиной Марии, Татарстан, г. Казань, пр. Победы, д. 17, кв. 1

Макулодистрофия – общее название группы заболеваний, при которых поражается сетчатка глаза и нарушается центральное зрение. В основе – патология сосудов и ишемия (нарушение питания) центральной зоны сетчатки. Слово «макула» в переводе с латыни означает «пятно». Поэтому такое состояние еще называют возрастной дегенерацией желтого пятна – центральной области сетчатки. И это очень частая причина потери зрения у людей старше 55 лет. Хотя сейчас макулодистрофия помолодела лет на 10-20. Она бывает и врожденной. Кроме того, бывает сухая и влажная ее форма (иногда смешанная).

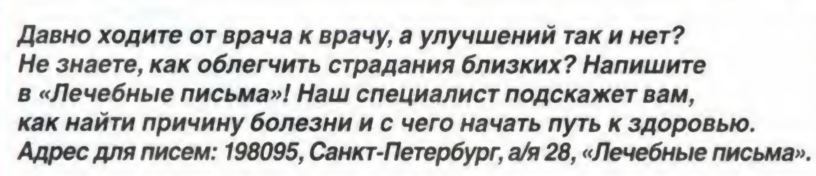
Сухая возникает из-за старения, истончения ткани, отложения в ней пигмента желтого цвета. Сначала она развивается только на одном глазу. Намного опаснее влажная форма, при которой за сетчаткой начинают расти новые кровеносные сосуды в направлении желтого пятна. В таком случае болезнь прогрессирует быстрее. И она практически всегда проявляется у тех, кто уже страдает от сухой макулодистрофии.

Впервые заболевание было описано в 1885 году Отто Хаабом. Но до сих пор ученые не знают его точную причину. По одной из теорий, оно развивается из-за недостатка витаминов и минералов, а также антиоксидантов, которые концентрируются в глазах. По другой теории, во всем виноваты дурные привычки: пристрастие к алкоголю, курение. А также нерациональное питание: много вредных жиров и мало жирных кислот омега-3. Одним из факторов, вызывающих развитие влажной макулодистрофии, считается цитомегаловирус человека. И еще – снижение иммунитета на фоне стрессов.

Симптомы болезни весьма разнообразны. Но чаще всего люди жалуются на затуманенное зрение. При недостаточном освещении им трудно читать, распознавать лица. Макулодистрофия не вызывает полную слепоту. В конце концов теряется центральное зрение, но периферическое сохраняется. Однако читать, шить, вязать и водить автомобиль невозможно, так как прямые линии кажутся искривленными, полосы – изогнутыми.

Лечат макулодистрофию врачи, а наша с вами задача – профилактика старческих изменений. Мы можем убежать от старости с помощью правильной диеты и физической активности. В рационе обязательно должны быть проростки гороха, нута, редиса, пшеницы, овса. Куриное мясо едим без кожи. Рыба полезна любая. В рационе должно быть достаточно разных овощей и особенно зелени – пряной, дикорастущей. Из молочных продуктов лучше всего сыворотка, в которой больше кальция. Еще нам нужны дикие ягоды – черника, голубика, земляника. Из садовых – черная смородина.

Ну и, конечно, отказываемся от вредных привычек, избавляемся от лишнего веса. В солнечные дни носим защитные очки.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».





Природа подскажет, как жить



Никогда еще жизнь человека, особенно в мегаполисах, не вступала в такой острый конфликт с природой, как теперь. Почти ни в одном природном источнике нельзя купаться, качество питьевой воды ужасающее, продукты питания напичканы химией, а излучение электроприборов и мобильников убивает мозг. Как же сохранить здоровье в этом враждебном мире? На вопросы «Лечебных писем» отвечает создатель авторского метода адаптации организма, специалист по быстрому восстановлению жизненных сил В.П. ЯКОВЛЕВ.

– Владимир Павлович, вы изучали медицинские практики Индии и Тибета, знаете, какие средства применяют для приспособления к природным условиям народы Севера. Чем эти техники могут помочь нам сегодня?

– Создание системы адаптации организма – это единственное, что может дать нам возможность выжить в современных условиях. Не случайно сейчас очень многие люди отдают предпочтение естественным методам саморегуляции организма. Все это древнее знание, хотя сейчас оно преподносится нам как открытие. В основе его – жизнь в соответствии с биоритмами, здоровая пища, целебные травы (лучше всего, если они собраны своими руками).

– Однако мало у кого в наши дни есть возможность ходить в лес за лекарственными растениями. Не предлагаете же вы покупать их в аптеках?

– Нет, конечно, не предлагаю. Но выход есть. Можно идти в лес в поисках целебных трав, а можно вырастить их и на своем огороде. Еще в древности люди не случайно стали выращивать такие растения, как петрушка, сельдерей, морковь, мята. Наблюдая за живой природой, они находили травы для оздоровления собственного организма и научились разводить многие из них на своих грядках.

Но и декоративные растения, которые стали сажать намного позже, могут использоваться для целей здоровья. Например, такое прекрасное дерево, как рябина, – уникальное лечебное средство, содержащее полный комплекс витаминов. А живая изгородь из боярышника и шиповника дает нам великолепную возможность лечить сердечно-сосудистые заболевания. Заваривайте чай из предварительно измельченных плодов этих растений в пропорции 1:1 и пейте на здоровье. Кстати, сборы с шиповником и боярышником способствуют активному долголетию.

– Сейчас наступила весна. Что необходимо нашему организму в это время?

– Весной в поддержке нуждается весь наш организм, но особенно печень и желчный пузырь. Их надо почистить, привести в порядок. Если весной не ухаживать за печенью и желчным пузырем, то летом будут проблемы с сердцем – так говорит народная медицина. Из корня барбариса делают отвар или настойку. Его действующее вещество – берберин – обволакивает камень в желчном пузыре, и тот постепенно рассасывается, часто позволяя обойтись без операции. Но и тут я рекомендовал бы это не всем, нужен индивидуальный подход. Травы для печени и желчного пузыря лучше пить до обеда.

Хорошо употреблять молодую крапиву и сок одуванчика. Морковь тоже отлично «работает» по печени. Мята и мелисса – средства, успокаивающие и расслабляющие гладкую мускулатуру естественным способом, но пить их надо вечером.

Весной можно заваривать кору веточек боярышника, позже – его цветочки, а летом боярышник – это тоник для сердца.

Ближе к лету будет распускаться сирень. А ее почки – это прекрасное профилактическое средство против заболеваний поджелудочной железы. Настойкой сирени также можно вылечить пяточную шпору.

– Часто люди хвалят какой-то растительный препарат, лечатся им, а другие пробуют – им не помогает. С чем это может быть связано?

– Тут большое значение имеет время сбора каждого растения. Люди, по-настоящему любящие лес, ягоды, травы, знают, что, например, черника даже с одного куста в одно время может быть водянистой, без всякого вкуса, а в другое – сладкой и крепкой, ароматной и сочной, с полным набором живительных веществ и витаминов. Черника – это закрепляющее средство при поносах и незаменимая помощь для слабовидящих глаз.

– Время сбора растений как-то связано с биоритмами?

– Именно так. Вся природа, в том числе человек, подчиняется определенным биоритмам. Как в морях существуют приливы, так и у человека бывают «приливы» – сегодня к одному органу, завтра – к другому, есть они и у растений, трав. Неграмотные бабки-знахарки всегда знали, в какое время у какой травы наибольшая сила – когда, скажем, надо собрать калину, чтобы лечить диатез. Зверобой, собранный в разное время, и действовать на организм будет по-разному. В один период он хорош для желчных путей, в другой – полезен для желудка, в третий – для легких или мочевого пузыря.

Еще важно, в какое время дня какую траву употребить. Утром идут травки с солнечной энергией – рябина, шиповник, золотой корень, аир, чтобы зарядиться на целый день. Дальше

применяются другие сборы, которые тонизируют и насыщают. Вообще любому человеку нужно подбирать травки и их композицию строго индивидуально. Только тогда можно достичь стопроцентного эффекта. Надо также иметь в виду, что настроение у вас каждый день может быть разным, а следовательно, и системы организма будут работать по-разному, а потому и чай каждый день может быть разным, чтобы человека лучше адаптировать и привести в гармонию.

– Кстати, а как вы относитесь к обычному чаю?

– Обычный черный чай – хороший адаптоген. Это на Руси быстро поняли, еще когда он только появился. А зеленый чай даже более эффективен, чем черный. Но настоящим целебным является наш копорский чай, или иван-чай (кипрей). Он обладает прекрасным успокаивающим действием. А еще он чистит кровь и лечит желудок. Существуют рекомендации по его использованию в онкологии. Если грамотно употреблять иван-чай, то можно решать и вопросы старения, то есть продлевать себе жизнь.

– Что, на ваш взгляд, надо учитывать в питании?

– В целом я придерживаюсь мнения, что использовать в пищу надо по возможности те продукты, которые растут в твоем регионе. Еще моя бабушка говорила: «Не ешь ты лимоны – это басурманская пища, лучше съешь наше антоновское яблоко». Существует же географическая медицина, или медицинская география, – наука на стыке географии и медицины, изучающая влияние географической среды на здоровье человека и распространение болезней. Кроме того, надо более точно скорректировать питание применительно к каждому человеку, его генотипу. По восточной терминологии, бывает «человек ветра» – тощий, худой; у него, сколько бы ни съел, все мгновенно сгорает, и он всегда голодный. А, например, полной женщине достаточно, как говорится, посмотреть на кусок торта в магазине – и она уже прибавила один-два килограмма.

Пища нужна человеку, чтобы восполнить потраченную энергию. Я покончил с системой обедов «первое-второе-третье» еще лет пятнадцать назад. Сейчас ем один раз в день, часто это всего лишь две-три столовые ложки каши. Но у меня всегда с собой мед и напитки с различными травами, и энергия буквально бьет ключом.

– Советуете ли вы какие-то пищевые продукты?

– Это тема целого отдельного разговора. Но об одном продукте могу рассказать. Сейчас почти не употребляют овсяное толокно. Раньше оно было очень популярно, толокно ведь обладает многими полезными свойствами. Если его заварить на молоке – оно будет действовать на один орган, а если на воде – на другой. Почки прочистит, а если еще и травки определенные добавить, то прочистит сосуды ног, восстановится кровообращение.

– А что еще, кроме питания и растительных сборов, входит в вашу систему адаптации?

– Во-первых, я диагностирую человека по пульсу – как у него работает тонкий, толстый кишечник, как функционируют другие органы и системы. Никогда не даю общих рекомендаций, ведь к каждому человеку нужен индивидуальный подход. По пульсу видно, какой энергетический канал закупорен, в каком меридиане – задержка энергии и как в целом работают чакры.

Во-вторых, в мою систему адаптации входят также определенные физические упражнения. Без движения никакого здоровья не будет, все энергетические каналы и сосуды закупориваются, а это – и лишний вес, и различные болезни. Я стараюсь адаптировать людей силами живой природы и погружением в оздоровительную среду. Мы как бы пропитываемся той средой, в которую погружены, поэтому так важно находиться в здоровых условиях существования.

– Что же это за здоровые условия?

– Наиболее здоровое помещение для человека – комната без синтетических материалов, без лака и мебели из ДСП и т.п., где есть комнатные растения. В системе адаптации очень важно правильное дыхание. Выезжая за город, мы вдыхаем чистый воздух, и порой бывает достаточно двух-трех настоящих вдохов, чтобы произошел выброс адреналина в кровь, и пробуждается мозг, и человек начинает по-другому жить. Полезно заниматься вентиляцией легких, т.е. специальными техниками дыхания. Есть техники с задержками дыхания на вдохе, на выдохе, они могут разрушать даже тромбы в крови. Реже дышишь – дольше живешь. Есть определенные сезоны работы с разными органами, есть даже часовые и суточные ритмы, и все это нужно учитывать, поэтому программа адаптации подбирается индивидуально.

– Так что же, надо полностью изменить образ жизни?

– Конечно! Диета – это и есть образ жизни, а не просто питание. Некоторые примут курс лечебного чая – у них боли в печени и желчном пузыре пройдут, и они спрашивают, как быть дальше. Я говорю: «А руки вы моете каждый день? Так вот и это все надо делать постоянно». Нужно перейти на другой уровень сознания. Если же подлечиться травами, а потом опять с больной печенью водку пить и есть что попало, то эффект будет недолгим.

Курение и регулярное употребление пива совершенно губительны, особенно для женщин. Злоупотребление сладостями влияет на кору головного мозга, человек попросту тупеет.

– Насколько эффективно лечение травами?

– У меня была серьезная травма глаза, но я промывал его травами и пил определенные травяные сборы. В результате – стопроцентное зрение. Определенными упражнениями с применением травяных ванн и дыхательных техник можно добиться таких сдвигов в лечении геморроя, что появляется возможность обойтись без операции. Даже диабет поддается лечению травами.

– Каким же образом осуществляется подбор трав для лечения?

– Искусство исцеления заключается еще и в том, чтобы одним растением, используя его сок или корень, или кору, или цветки, собранные и приготовленные в разное время, можно было лечить различные болезни. Классный фитотерапевт – это художник, музыкант. Составляя индивидуальную композицию из трав для человека, он подбирает аккорд этой композиции, созвучный всему звучанию организма этого человека. Эта уникальная композиция передает организму свою энергию и тем самым заставляет человека жить по законам живой природы.

Беседовал Александр Герц

Полынь – подарок богини Артемиды

На латыни ее название звучит как «артемизия». Полынь названа в честь Артемиды, вечно юной древнегреческой богини охоты и покровительницы всего живого на земле. Артемида и открыла людям секреты ценного лекарственного растения. Из 170 известных видов у нас наиболее распространена полынь горькая. Древние славяне считали, что она способна очищать и тело, и душу.

НЕПОВТОРИМЫЙ АРОМАТ ЗДОРОВЬЯ

Запах полыни у меня ассоциируется с детством. Бабушка вносила в дом душистые охапки и раскладывала на шкафах. Она приговаривала, что всякая нечисть из дома уйдет, пока сушится полынь.

Под нечистью подразумевались и насекомые. А в доме долго стоял неповторимый свежий аромат. Бабушка часто использовала полынь и для лечения. Помню, как она натирала меня ароматным полынным маслом во время простуды. Полынные рецепты от разных болезней я нашла в бабушкиных тетрадках.

- От кашля при воспалении дыхательных путей, гриппе свежую полынь промыть, обсушить и сложить в стеклянную двухсотграммовую банку. Наполнить посуду доверху, не утрамбовывая. Залить растительным маслом, плотно закрыть и настаивать 10 дней. Масло должно стать темно-зеленым. Процедить и хранить в прохладном месте. Растирать грудь, спину.
- При болезнях печени помогает порошок из смеси полыни горькой и шалфея в соотношении 1:5. Принимать на кончике ножа 3 раза в день за полчаса до еды.
- Нормализовать обмен веществ поможет настой полыни. Залить 2 ст. л. травы 200 мл горячей кипяченой воды. Закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре, процедить, сырье отжать. Довести объем до первоначального, долив кипяченой воды. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой улучшает кровообращение и помогает избавиться от ожирения.
- Можно совместить лечение с похудением. Для этого надо приготовить сбор из равных частей сушеной полыни, пижмы и крушины. Готовить настой так же, а принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Полынь – наш лекарь, который помогает в самых разных ситуациях. Поэтому не проходите мимо, наберите пучок свежей травы и высушите дома.

Веселкина Елена Николаевна, г. Оренбург

РЕЦЕПТ ВАНГИ

Многие знают, что полынью можно очистить организм от паразитов, о которых мы даже не подозреваем. А если в доме живет кошка или собака, то очищаться просто необходимо для профилактики.

Чтобы не травиться химией, я несколько лет пользуюсь рецептом болгарской целительницы Ванги.

Надо смешать поровну листья полыни и толченые семечки тыквы. Залить эту смесь водкой в соотношении 1:3. Настоять неделю на солнце или просто в тепле, затем процедить. Пить настойку 2 раза в день по одной рюмке (30 мл) натощак, лучше всего за полчаса до обеда и ужина. Курс лечения – 2-3 недели. Для профилактики достаточно и 10 дней.

Такая настойка – хорошее противоглистное средство.

Коновалов В.С., г. Шадринск

ЦЕЛЕБНЫЕ КОРНИ

Если заходит речь о лечении полынью горькой, обычно имеют в виду применение ее нежных листьев. И редко упоминают о целебных свойствах корней. А я лечу ими подагру и укрепляю нервы.

- Во время приступа подагры помогают ножные ванны. Горсть измельченных корней залейте 1 л кипятка, прокипятите на малом огне 20 минут, процедите и вылейте в таз с теплой водой (10 л). Держите ноги в отваре полчаса. Курс лечения – 2 недели.
- Также полынь – болеутоляющее средство при ушибах, вывихах, растяжении связок. А вот отвар ее корней в вине укрепляет нервы: 1 ст. л. измельченных корней залейте 300 мл сухого вина, отварите в течение 10 минут на умеренном огне, остудите и процедите. Добавьте 2 ч. л. меда. Пейте по 25 мл вечером. Курс – 2 недели.

Торопов Алексей Александрович, г. Ессентуки

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ?

Полынь – одно из эффективных натуральных средств в борьбе с патогенными микроорганизмами. Также ее настой помогает при недостаточном выделении желчи, вялости пищеварения, метеоризме. Полынные снадобья активизируют кровообращение и улучшают обмен веществ, избавляют от изжоги, устраняют неприятный запах изо рта.

ВОЛШЕБНЫЕ ЗВУКИ ЦЕРКОВНОГО КОЛОКОЛА

Как мне нравится, когда в праздничную неделю после Светлой Пасхи то тут, то там звенят колокола! Настроение сразу улучшается, хочется улыбнуться каждому встречному!

Колокольному звону издревле приписывались целебные свойства. На Руси считалось, что он также обладает еще и некими магическими силами, позволяющими изгнать из человека болезнь и злых духов.

Сейчас все чаще и чаще пишут, что колокольный звон – лечебный. Действительно, это так! Он гармонизирует психику и укрепляет физическое здоровье. Было научно доказано, что при звуке колокола излучается большое количество резонансных ультразвуковых волн. Они легко проникают во внутреннюю структуру организма человека, очищают все ткани и клеточки, ликвидируют сбои в системах и «перепрограммируют» их.

Это – особые вибрации, рожденные колоколом. И эти вибрации очищают окружающее пространство от болезнетворных бактерий. Сказка, да и только! Наверное, у многих наших читателей возникнет вопрос: «А будет ли лечебный эффект, если слушать запись колоколов на компакт-диске?»

Конечно, да! Но только он не будет столь высоким. К сожалению, записи теряют многие целебные свойства. И это – не мои предположения, это – данные, полученные японскими учеными, которые проводили исследования влияния колокольного звона на вирусы. Они помещали в стакан с водой различные типы вирусов и ставили стакан под колокол. По результатам этих исследований, 90% вирусов погибало после живого колокольного звона, а от записи на диске – в 2 раза меньше.

Если услышите звон колокола, остановитесь и послушайте! Пусть вас коснется частичка Божьей любви, и сердце наполнится светлой радостью! Ведь недаром говорят: храм – это молитва в камне, икона – молитва в красках, а колокол – это молитва в звуке.

Иванько О.А., г. Елец



ВАЛААМСКАЯ СВЯТЫНЯ

Побывав на Валааме, я узнал, что одной из главных святынь монастыря является Валаамская икона Божией Матери. Обретение этого образа настолько удивительно, что похоже на сказку!

Было это в конце XIX века. Одной тяжелобольной женщине во сне явилась Божия Матерь и сказала: «Меня увидишь на Валааме». Дважды приезжала паломница на святой остров, но не могла найти икону, которую увидела во сне. И лишь приехав в третий раз, женщина узнала, где же находится икона. Подойдя к нему, женщина сразу получила исцеление. И обнаруженный образ прославился как чудотворный. Долгое время эта икона оставалась на Валааме. С приходом на остров советской власти монахи, перебравшиеся в Финляндию и основавшие там Новый Валаам, забрали ее с собой. А в России остались чтимые списки. Исцелений они даруют немало, но все истории не перескажешь. А вот один интересный факт, заслуживающий внимания.

Маленькая икона Богородицы Валаамская в 2005 году побывала в космосе, она много раз облетела Землю. За всю историю космонавтики это первый случай, когда на борт корабля была взята икона! А потом, при посадке на Землю, возникла опасная ситуация. Как считают космонавты, именно благодаря тому, что на борту была Валаамская икона, Божия Матерь им помогла – отвела беду.

Через несколько дней после приземления космонавты пришли в церковь на литургию. Причащались. Некоторые из них делали это первый раз в жизни.

Дипун Г.М., г. Луга

ВОССТАНАВЛИВАЕМ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Пожалуй, каждый из нас в течение дня как минимум несколько раз сердится или чувствует раздражение по отношению к кому-то. Иногда даже самые спокойные люди выходят из себя! Что делать, чтобы с этим справиться?

Я спросила об этом батюшку. Он посоветовал следующее. Чтобы предупредить вспышку гнева и «вылет» дерзких слов, надо сосчитать до 10 и начать глубоко дышать. Если все-таки «сорвался», то сразу же начать читать любую молитву. По его мнению, это – лучший способ охладить свой пыл и оградить себя и окружающих от негативных последствий гнева.

Я решила испытать этот метод! После каждого нервного срыва, когда не могла сдержаться, начинала читать «Отче наш». Поняла: помогает! Если раньше после конфликтов на работе и словесных стычек я покрывалась красными пятнами и долго не могла восстановиться, то теперь все изменилось. Теперь я быстро обретаю равновесие, не используя успокоительных лекарств. И пятна на коже если и появляются, то быстро исчезают. Да и на прошедшую ситуацию я начинаю смотреть иначе – вижу свои промахи: несдержанность или слабость (когда поддаюсь на провокации).

А потом в одном журнале я случайно прочитала о том, что, оказывается, молитва особым образом воздействует на нервную систему. Она буквально гасит избыточный электрический потенциал в нейронах головного мозга. Как результат – в крови падает уровень гормонов стресса, а сам человек быстро меняет гнев на милость.

Сачко Екатерина, г. Ейск

Православные праздники мая

2 мая – блж. Матроны Московской
6 мая – вмч. Георгия Победоносца
21 мая – Вознесение Господне
22 мая – св. Николая Чудотворца
31 мая – День Святой Троицы. Пятидесятница

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ?



РЕСПИРАТОР НА ДАЧЕ – НЕ РОСКОШЬ

Очень хочу написать предупреждение всем дачникам про технику безопасности. 20 лет я проработала маляром. Это опасная для здоровья профессия, многие потом страдают от астмы, аллергии, прочих легочных заболеваний.

Потому что приходится постоянно вдыхать пары краски и пыль. У меня все пока в порядке, и думаю, что во многом благодаря тому, что я всегда внимательно относилась к требованиям охраны труда – не ради галочки, а для себя же. Когда девчонки-коллеги сдергивали респираторы из-за того, что неудобно и жарко, я терпела, но дышала через него – знала, насколько вредно вдыхать краску.

И сейчас я внимательно отношусь к безопасности. Вокруг нас и так немало химии – в воздухе, продуктах, воде. Зачем же усугублять и получать ее там, где можно избежать? Вот, например, дача. Сейчас весной начнутся ремонтные работы, покраска домиков, обработка кустарников. Это все подразумевает контакт с химией – красками, лаками, удобрениями, пестицидами. Очень редко я вижу, что кто-то в таких случаях надевает на лицо респиратор.

В крайнем случае – обычную медицинскую маску, которая на самом деле ни от чего толком не защищает. Она создана не для этого, ведь пары от нитроэмали – это не микроб, марля с ватой их не задержат.

Как человек, который очень часто сталкивался с химией и у которого есть немало знакомых, угробивших на этом здоровье, хочу всем посоветовать – если работаете с вредными веществами, защищайте свои легкие от ядов. Обычный простой респиратор делает это хорошо, и стоит недорого. Вы же завели дачу, чтобы не травить себя химическими овощами из магазинов, зачем же разрушать здоровье во время работы на ней?

Конечно, берегите кожу – все делайте в перчатках, после хорошо ее промывайте с мылом. Ведь те правила безопасности, что указаны на упаковках, написаны не ради рекламы, а проверены горьким опытом.

Павленко Роза Игоревна, Челябинская обл., г. Златоуст

ЯЗВУ СПИРТОМ НЕ ЛЕЧАТ

Пишу это письмо и знаю, что со мной будут спорить. Некоторые из моих знакомых так и говорят мне, когда я начинаю разговор про язву желудка и спирт: «Ну что ты говоришь, вот мой знакомый (дед, сват, брат) так вылечился безо всяких таблеток». Честно говоря, ни разу в жизни не встречал никого, кто бы сам вылечил спиртом язву – все использовали лекарства, диету, народные средства с травами или семенами льна. А вот тех, кто довел себя до ручки тем, что «прижигал» слизистую водкой или медицинским спиртом, знаю. Они потом попадали в больницу с прободной язвой и даже теряли часть желудка. Поскольку такая легенда до сих пор гуляет в дешевых газетах, непонятно кем составленных, и в Интернете, очень хочу сказать: не губите вы свое здоровье, не лечитесь тем, что может только навредить, и не затягивайте свою болезнь.

Попробуйте как-нибудь прижечь небольшую ранку спиртом. Что случится? Дезинфекция, конечно, пройдет, гноиться не будет, но и заживление пойдет намного дольше, останется рубец. Потому что случится химический ожог, и клеткам нужно будет время, чтобы начать восстанавливаться. Не зря даже йодом рекомендуют смазывать кожу вокруг, а не лить его на саму ранку. Почему же в желудке будет происходить по-другому? То же самое – ожог не только язвы, но и здоровой слизистой вокруг.

Так что, если не хотите потом свалиться с обострением, не слушайте никого и не пейте спирт – ни натощак, ни с медом, ни с прополисом. Пользы от этих средств никакой, а вреда немало. Не хотите пить таблетки – следуйте диете, принимайте травяные настои, защищайте слизистую отваром семян льна или картофельным соком. Только не выжигайте ее спиртом.

Назаренков Д.К., г. Щекино

ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ АНТИГИСТАМИНЫ

Сейчас начинается сезон аллергий – на пыльцу и городскую пыль, которая просто клубится в воздухе после зимы. Для меня всегда настоящий удар по дыханию – соль, которая витает везде после того, как сойдет снег и высохнут дороги. Уже много лет спасают только антигистамины. Без них больше ничего не помогает. К счастью, они, если использовать их правильно, не приносят вреда и не вызывают зависимости. Несколько советов для тех, кому приходится их принимать.

- Если вы аллергик, то пейте лекарства или закапывайте нос не тогда, когда уже слезятся глаза и не дышит нос, а заранее. Так и дозировка уменьшится, и не придется страдать до приема таблетки.
- Хотите, чтобы лекарства работали лучше, не снижайте их эффект. Кофе, черный чай, жирная еда и сладости с этими средствами не дружат.
- Категорически исключен алкоголь, на все время приема. У средств первых поколений это может привести к повышенной сонливости, которая и так при их приеме есть. А новые лекарства, которые формально вроде бы с алкоголем совместимы, просто хуже работают, значит, их понадобится больше. Надо сказать, что они недешевые, так что зачем портить здоровье и вводить себя в лишние траты.
- Таблетки – это хорошо, но нужно и профилактикой заниматься. Если у вас реакция на пыльцу, наденьте на лицо маску, а глаза защитите обычными очками, солнечными или с простыми стеклами. Пришли домой – сполосните горло, промойте нос чистой водой. Так вы уберете лишние аллергены.

Хочу дать еще один совет: если ваша аллергия закладывает нос, не увлекайтесь каплями от насморка. Отек они снимут, но реальной пользы не принесут. Да и использовать их можно не больше недели, иначе потом придется лечиться от хронического ринита уже из-за лекарств.

Потапенко Зинаида Сергеевна, г. Краснодар

СТАРИННЫЙ НАПИТОК МОЛОДОСТИ

Маме уже далеко за 80, но она в хорошей форме. Всем помогает, ведет домашнее хозяйство. Когда люди спрашивают, откуда она силы черпает, мама им советует пить напиток из ячменного солода.

Для приготовления солода семена ячменя проращивают, раскладывая тонким слоем в эмалированном лотке. Проростки должны едва проклюнуться. Затем их сушат и измельчают в порошок. Заливают 2-3 ст. л. такого порошка 1 л горячей воды и настаивают пару часов. Пьют утром натощак и в перерывах между едой.



Солод долго хранить нельзя, так как он может утратить целебные свойства. Поэтому лучше готовить напиток на один день. Он богат микроэлементами, растворимыми веществами, которые содержатся в зернах и являются жизненно важными для человека. В составе солода имеются: магний, фосфор, селен, марганец, кальций, витамины Е и группы В.

Ценность снадобья в том, что оно стимулирует белковый обмен, укрепляет мышцы. Если ежедневно пить настой ячменного солода, то это станет отличным профилактическим средством против многих болезней. Например, колита, гастрита, язвы желудка, анемии, холецистита, воспалительных процессов желчевыводящих путей. Отличное лечебное и общеукрепляющее средство, доступный источник энергии!

Мамонтова Эльвира, г. Пятигорск

ТРИ КИТА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Решил пополнить нашу копилку народной мудрости интересными фактами о долголетии. Пусть это поможет вам продлить жизнь и оставаться активными.

Много лет назад познакомился с тремя основополагающими принципами долголетия. Им следуют в Тибете, и я взял их на вооружение.

• Жители Тибета не сомневаются, что душа никогда не стареет. Поэтому важно сохранить идеалы юности – веру в доброту и порядочность людей, в любовь и дружбу. Чтобы не потерять пульс жизни, надо верить и в себя, и в родных, близких. Да, в жизни все не так просто. Обстоятельства часто сильнее нас. Вот мы и превращаемся в закостенелых, утративших жизненную энергию людей. Но именно поэтому необходимо возвращаться к своим юношеским идеалам, мечтам. Это омолаживает дух, а стало быть, и тело.

• В древних текстах сказано, что физическая мощь, жизненные проявления зависят не столько от пищи, сколько от полного дыхания. То есть такого, которое позволяет наиболее полно задействовать объем легких. Вся дыхательная система должна находиться в едином непрерывном движении. Между вдохом, выдохом и следующим вдохом нет пауз. Задействованы и легкие, и весь нервно-мышечный аппарат, и сердечно-сосудистая система. В результате каждая клетка насыщается кислородом и энергией. Организм подчиняется единому ритму, что является могучим средством обновления, возрождения. Научиться так дышать можно, купив книгу или видеоинструкцию по дыхательным практикам йогов. Как минимум необходимо освоить любую посильную дыхательную гимнастику и выполнять ее каждый день.

• Все сосуды надо содержать в чистоте. Для этого следует ежедневно пить достаточно чистой воды. А кроме того, употреблять натуральные соки из овощей и фруктов. Тогда на стенках сосудов не будут накапливаться известковые отложения, которые препятствуют нормальному кровообращению. О том, как еще можно заботиться о чистоте сосудов, в «Лечебных письмах» написано немало.

Если и мы будем придерживаться этих принципов, то надолго сохраним ясным ум и здоровым сердце.

Никифоров Андрей Александрович, г. Архангельск

НЕ ТОРОПИТЕСЬ СТАРЕТЬ

Ничто нам не мешает и в 70 лет выглядеть свежо, оставаться бодрыми и красивыми! Вообще-то, старость – это труд.

Считаю, что мы не имеем права опускаться. И просто обязаны следить за своей внешностью, чтобы ни у кого никогда не вызывать жалость. Вода и мыло у всех найдутся. А при желании за лето можно заготовить много разных лекарственных растений, которые вернут красоту кожи.

Очень люблю горячие травяные компрессы. Ромашка немного отбеливает лицо и снимает воспаление кожи. Береза очищает поры, а подорожник и календула заживляют ранки.

Залейте 0,5 стакана крутого кипятка 1 ст. л. любого из перечисленных растений (или смеси). Дайте настояться 15 минут. Процедите и сразу же, пока настой не остыл, намочите в нем махровую салфетку размерами 30 на 30 см. Наложите на лицо. Настой должен быть настолько горячим, насколько терпит кожа. Как только компресс остынет, снимите его и смажьте лицо питательным кремом.

Делайте так 1-2 раза в неделю перед сном и оставайтесь молодыми!

Фурманова Екатерина Алексеевна, г. Москва



ПРОСТОЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Тыква считается самым лучшим продуктом для здоровья печени. Если у кого-то есть с ней проблемы, каждый день нужно съедать хоть маленький кусочек, граммов 100, тыквы. Ее можно добавлять в каши, супы, отваривать и делать с ней салаты.

Но тыква хороша не только для главных блюд, но и как десерт – в ней есть натуральный сахар.

Для этого лучше всего мякоть запекать и потом есть со взбитыми сливками, сметаной или йогуртом. Мне очень нравится медовая тыква, которую приготовить очень просто.

Срезать с куска тыквы корку и нарезать ее на дольки толщиной в 1 см. В стеклянной баночке смешать мед, семена тмина, кунжута и щепотку корицы. На 1 кг мякоти тыквы я беру 3 ст. л. меда и по 1 ч. л. семян. Противень выстлать бумагой для выпечки или смазать растительным маслом, выложить тыкву и полить ее соусом.

Запекать в духовке при средней температуре 30-40 минут. Если видите, что тыква начинает пересыхать, можно добавить немного водички.

Куразина Диана Дмитриевна, г. Ставрополь

ЛЮТЕИН – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

Наверное, каждый знает, что для хорошего зрения нужно есть чернику и морковь. Я в одной исторической книге прочитала, что так повелось со времен прошлой войны, когда американским летчикам в обязательном порядке давали эти продукты – чтобы они лучше видели в сумерках. Спору нет, оба этих продукта очень полезны и для глаз, да и для общего здоровья. В них много витаминов, микроэлементов, антиоксидантов. У меня есть подруги, которые тратят немалые деньги на добавки с черникой, чтобы улучшить глаза. Производители тоже взяли на вооружение популярную информацию.

Но вот офтальмологи говорят, что все же это не суперпродукты, ожидать от них чуда, если у вас постоянно уставшие глаза, вы не даете им отдыха, перенапрягаете, сидите перед телевизором круглые сутки, не стоит. И даже если говорить о питании, есть другие вещества, которые нашему зрению важны не меньше, а может, даже больше. Одно из них – лютеин.

Это растительный пигмент, который, попадая в организм, превращается в вещество зеаксантин. Без него плохо работает сетчатка, садится зрение, глаза сильно страдают от ультрафиолета. Особенно важен лютеин для тех, кто постоянно работает за компьютером или много времени проводит на ярком солнце, не надевая защитных очков.

Лютеин также, как я читала, является хорошим средством профилактики возрастных изменений глаз – катаракты и макулодистрофии. Он в обязательном порядке должен поступать в организм больных диабетом, у которых поражения сетчатки и потеря зрения – одно из самых тяжелых осложнений повышенного сахара в крови.

Название «лютеин», может быть, и незнакомо большинству людей, но, слава Богу, это не редкое вещество. Главное, чтобы в питании всегда присутствовали богатые им продукты. Что к ним относится?

Прежде всего, это листовые овощи и дикорастущие съедобные растения – всевозможные салаты, шпинат, петрушка с укропом, молодая ботва моркови и свеклы, сныть, одуванчик, мокрица. Много лютеина в зеленом горошке – свежем или замороженном. Есть он в достаточных количествах в ягодах красного и оранжевого цвета – малине, клубнике, красной смородине, облепихе, а еще в помидорах и сладком перце.

Самое главное – лютеин распадается при нагревании, поэтому все эти продукты нужно есть в свежем виде. Возьмите себе за привычку в любой прием пищи съедать хотя бы горсточку салата из перечисленных продуктов. Это поможет вам сохранить зрение как можно дольше без трат на дорогие добавки и аптечные витамины.

Козина Лидия Викторовна, Свердловская обл., г. Сухой Лог

2 НЕОБЫЧНЫХ КВАСА

Лето уже не за горами, а какой напиток подходит для этого сезона лучше, чем освежающий квас? Да и весной, в сезон авитаминоза, он тоже полезен – намного лучше соков из пакетов или витаминов из баночек. Ведь приготовить этот напиток можно не только из хлеба и сахара, но и из различных овощей, фруктов и даже зелени. Я коллекционирую квасные рецепты и хочу поделиться двумя из них.

- **Морковный квас.** 1 кг моркови помыть, почистить, натереть на крупной терке и залить 2,5 л теплой кипяченой воды. Добавить стакан сахара и 20 г сырых дрожжей, разведенных в небольшом количестве воды, горсть ржаных сухарей, щепотку лимонной кислоты. Можно для вкуса бросить несколько сухих ягодок барбариса и изюма, добавить корицы или гвоздики. Хорошо перемешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на ночь. С утра процедить через



марлю, разлить по банкам, горлышки завязать тканью и настаивать еще день. Квас готов – теперь закрыть банки крышками и убрать в холодильник.

• **Квас из ревеня.** Черешки (примерно 1 кг), не очищая от кожицы, нарезать на сантиметровые кусочки, залить 5 л воды, добавить приправы по вкусу – гвоздику, корицу и поварить 15 минут. После этого процедить, остудить и добавить 2 стакана сахара, 20 г дрожжей и несколько ягодок изюма. Дальше готовить как обычный квас. Главное, не дать перебродить, иначе получится брага, а не квас.

Дольников Т.П., Калужская обл., г. Малоярославец

КАШКА, ПОЛНАЯ БЕЛКОВ

Сейчас, когда цены на продукты растут постоянно, в первую очередь нам, пенсионерам, приходится урезать расходы на самые дорогие из них – мясо и рыбу. Курица подешевле, но не будешь же ее есть постоянно. Да и вредно с возрастом есть мясо слишком часто, особенно если есть проблемы с отложениями солей. С другой стороны, без белков тоже нельзя – они нужны и сердцу, и сосудам, и мышцам. Лишать себя белковой еды – значит, призывать к себе разные болезни. Другое дело, что протеины можно получать из недорогих и, самое главное, более полезных продуктов. И тут нет риска нарваться на обколотое антибиотиками или вымоченное в хлорке мясо. Еда будет здоровая, сытная и полезная.

Прежде всего это относится к бобовым – фасоли, гороху, бобам. Но, на мой взгляд, из них самый лучший продукт – чечевица. Она не только очень богата белками при отсутствии тяжелых жиров. В чечевице много нужных для здоровья витаминов и микроэлементов – калия, железа, йода, цинка, витаминов группы В. Она считается очень полезной при болезнях желудка, сердца, сосудов, при атеросклерозе и дистонии. В ней есть вещество триптофан, которое хорошо действует на нервную систему. Пишут даже, что чечевица помогает предотвратить развитие рака кишечника и молочных желез. В отличие от гороха и фасоли, она не вызывает вздутия живота. И при все при этом стоит недорого, готовится легко, из нее получаются очень сытные и вкусные блюда.

Я использую чечевицу для супов вместо мяса, из отварной делаю салаты с овощами и зеленью. Очень мне нравится чечевичная каша, рецептом которой хочу поделиться.

Чечевицу замачивать не нужно, достаточно ее промыть 2 раза в холодной воде. После этого засыпать ее в кастрюлю и залить водой из расчета 1,5-2 стакана воды на стакан чечевицы – это зависит от того, какая вам каша больше нравится порассыпчатее или пожиже. Воду не солите, иначе каша будет вариться дольше. Соль добавляется в последний момент. Тем временем на сковороде обжарить в растительном масле нарезанные лук, морковь, изюм со специями. Я кладу черный и красный перец и щепотку корицы. Когда чечевица станет почти совсем мягкой, выложите поджарку в кастрюлю, накройте ее крышкой, снимите с плиты и закутайте в одеяло или старое пальто на час.

Я вообще никогда не довариваю каши и супы на плите, а поступаю так – это дает эффект русской печи, и блюда получаются наваристее. Есть чечевичную кашку вкуснее всего с рубленой зеленью и сметаной.

Хвиюзова С.Т., г. Таганрог

ХОЛОДЕЦ УКРЕПИТ СУСТАВЫ

Все мы знаем, что наша пища может быть нам и ядом, и лекарством. У меня давно артроз коленных суставов, боли ощущаются при движении. А тут в августе 2012 года я почувствовала боль в тазобедренном суставе левой ноги, стало трудно двигаться. Я все это списала на то, что вот теперь воспалился и этот сустав. Ведь к боли-то я привыкла. Вела обычный образ жизни, стирала, готовила, но полы мыла со слезами, при наклонах были страшные боли.

Лишь через 3 месяца я узнала, какая беда меня постигла, когда сделала рентген – боль-то не проходила. Тогда врач мне сказал, что я – феномен, что это второй случай в его практике. Ведь я должна была быть прикована к постели на 4 месяца – у меня перелом. А я двигаюсь, сама пришла в больницу. Я это отношу на то, что в моем рационе постоянно присутствует сыр, творог, я люблю жирные сорта рыб: селедку, семгу, скумбрию. И еще я люблю холодец и готовлю его довольно часто. Вот, наверное, это мне и помогло при переломе.

Хочу поделиться своим рецептом холодца. Все, кто его пробовал, говорят, что это шедевр. Я очень люблю его есть и готовить. Ведь в нем много полезных веществ. Одно из них – коллаген, который необходим для крепости костей. Холодец вкусен и полезен тогда, когда он состоит из нескольких сортов мяса. Я покупаю говяжье и куриное мясо, говяжью голень и свиную рульку. Купленное мясо я тщательно вычищаю, вымываю. Обязательно на ночь заливаю и ножки, и мясо холодной водой, т. е. вымачиваю.

Утром закладываю в кастрюлю голень, наливаю немного воды и кипячу 15-30 минут. Сливаю, снова заливаю водой и варю на медленном огне 1,5 часа. Затем закладываю свиную рульку, которая варится час. Одновременно кладу лавровый лист, соль, душистый перец и пару луковиц. Следующим закладываю 500 г говяжьего мяса, которое продолжает вариться еще час. Следующий этап – закладка куриного мяса, приблизительно 500 г. Варится 30-40 минут, до готовности мяса.

От начала до конца варки я постоянно снимаю пенку и жир. В итоге мой холодец варится более 3 часов при постоянном добавлении разных сорта мяса. Газ выключаю, выбрасываю лавровый лист и вареный лук. Выбираю мясо в миску. Бульон остывает. Мясо разбираю на мелкие кусочки. Ножки не использую. Остывший бульон процеживаю в разобранное мясо, добавляю кашицу 2-3 долек чеснока. Все перемешиваю, разливаю в судки – и в холодильник. Холодец получается светлый, прозрачный, вкусный, без жира и очень полезный. Попробуйте. Приятного аппетита!

Адрес: Бурлаковой Лидии Васильевне, 413165, Саратовская область, Энгельсский р-н, с. Липовка, ул. Школьная, д. 23, кв. 16, дом. тел. 8-8453-77-09-12

Пусть продолжается жизнь!



«Никогда не теряйте надежду!» – напоминает нам ведущая рубрики К.И. Доронина. Боритесь изо всех сил за здоровье своих родных, близких. Правильный уход за больным и применение в комплексном лечении натуральных средств часто дают хорошие результаты даже при таком диагнозе, как гломерулонефрит. Природа берет свое, особенно если организм молодой. И жизнь продолжается.

КОГДА ПОКИДАЕТ НАДЕЖДА

Вечером 31 января я собиралась спокойно встретить Новый год. Но в 22 часа раздался звонок в дверь. Вошла молодая женщина с заплаканными глазами. Звали ее Татьяной. «Спасите мою дочку!» – сказала она с порога, и слезы полились ручьем.

Оказалось, у шестилетней девочки гломерулонефрит. Перед праздниками ее выписали в тяжелом состоянии из института педиатрии. На пересадку почки не согласились – врачи не давали никаких гарантий. Двое суток не выходила моча. Ребенок сгорал от температуры, несмотря на лекарства. И гормональные препараты уже не действовали.

Адрес мой Татьяне дала знакомая. Они жили неподалеку, и мы пошли к Оленьке. Вечер был сказочный, падал пушистый новогодний снег. А молодая женщина, идущая рядом со мной, все плакала. В детской на кровати лежала девочка с большими умными глазами. Два красных пятна горели на ее щеках. Я осмотрела ребенка, померила давление, прослушала сердце. Нащупав пульс, просто ужаснулась. Жар, тахикардия, давление слишком высокое для такого маленького существа. На теле зудящая сыпь.

Тихо вошел отец, молча посмотрел на меня без всякого интереса и тут же вышел. Видно, уже потерял надежду.

КТО ВИНОВАТ?

Оленька не говорила ни слова, тяжело поворачиваясь для осмотра. Ногти на пальчиках были коричневыми из-за долгого лечения гормонами, разной химией. А когда я стала ощупывать ноги, надавливая пальцем на голени, раздался слабый Олин голосок. Легкая пастозность, – проговорила она серьезно. Ребенок почти год лежал в институте педиатрии, так что поднаторел в медицине.

«Какая там легкая, – подумала я. – Тяжелые, уже привычные отеки». На спине, в области крестца от отека образовалась «подушка». Нарастала сердечная недостаточность. И в легких, видимо, застой. Анализы крови и мочи устрашающие.

Под руками ничего не было, кроме назначенных ребенку лекарств. Циклостатик, гормональное... Днем приходил врач и выписал еще таблетки. Но всю суточную дозу девочка уже приняла.

Как быть? Шансы помочь мизерные. Случись что – и я останусь виноватой. Мелькнула мысль развести руками и покинуть печальную обитель, уйти спокойно встречать Новый год. Ведь не я виновата в страшной болезни этой малышки. Но Оля посмотрела на меня серьезно, как взрослая. Потупив взгляд, я снова погрузилась в чтение больничной выписки. Одно только было «за»: судя по недавним результатам обследований, сморщивание почек еще не наступило, они все же работали.

Вдруг я почувствовала прилив какой-то мощной энергии. Разум отбросил все сомнения, и я осталась.

СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Татьяна ушла на кухню. Я попросила ее приготовить яблочный уксус, старую льняную простынку и наполнить эмалированное ведро на 3/4 горячей водой (60-65 °С). Еще отжать четверть стакана клюквенного сока и половину стакана свекольного.

Постелив на кровать старое ватное одеяло, я накрыла его целлофановой пленкой, а сверху – большой махровой простыней. Намочила простыню в растворе: 5 л воды и 0,5 л уксуса. Чуть отжала ее и укутала ребенка. Потом завернула в одеяло так, что видно было одно личико. Сидела возле Оли минут 40. Затем вытерла насухо. Мать надела на нее рубашку, и мы сделали очистительную клизму: 500 мл воды с 1 стаканом лимонного сока. Благо лимоны были в холодильнике.

На почки и область мочевого пузыря наложили прохладный компресс с кислым молоком.

Через час температура тела упала до 37 с небольшим. Девочку знобило, но вскоре озноб прекратился. Она уснула.

В 3 часа ночи вышла первая порция мочи, миллиграммов 150. Густая, словно сметана, с оранжевым оттенком. Через полчаса – уже стакан. Доведя мочу до кипения, я убедилась в высоком содержании белка. Она была сладковатой и отдавала аммиаком. В 5 утра – еще стакан, а в 6 часов – уже 300 мл (чуть кисленькая).

В 8 утра я сбегала домой и взяла 6 пиявок. Всегда держу их наготове. Поставила Оле на спинку, на область последних ребер. Девочка терпеливо, совершенно не испугавшись, ждала, когда пиявки отвалятся.

А я ей так же терпеливо рассказывала про этих маленьких целительниц. Первые две, чуть насосавшись, сразу умерли – слишком высоким был протромбин в крови. А четыре раздулись.

Увидев их, мать Оленьки вдруг закатила истерику. Нервы были уже на пределе. Я смогла ее успокоить, напоив настойкой валерианы.

ЛЬНЯНОЙ КИСЕЛЬ И СОКИ

Давление у Оленьки снизилось до нормы, сердечко успокоилось и больше не вырывалось из груди. За сутки вышло 2 л мочи, и отеки значительно опали.

Несколько часов я готовила схему лечения со строгой диетой, которую применяют при болезнях почек.

Есть Оле пока не давали. Только 100 мл свежеотжатого морковного сока 2 раза в день. Плюс 150 мл льняного киселя с клюквенным соком 5 раз в день: 1 ч. л. семян прокипятить на медленном огне 15 минут в стакане воды. Остудить и довести объем до первоначального, долив свежеотжатый клюквенный сок.

Делали микроклизму со свекольным соком трижды в день. Моча становилась все чище. Раза 3 поднима-



лась температура, но мы ее сбивали с помощью обертываний.

Потом в ход пошли лекарственные травы и другие натуральные средства.

ЛЕЧЕНИЕ ПО СХЕМЕ

- Ежедневно 3 раза в день натощак Оле давали выпить 1 ч. л. сока чистотела. Девочка его запивала 50 мл настоя исландского моха. Готовить настой надо так. Горсть сырья очистить от примесей, промыть холодной водой и отжать. Затем залить 1 л воды и добавить 1 ч. л. соды. Настоять 2 часа, промыть проточной холодной водой и подсушить на вафельном полотенце. После залить 0,5 л кипящего молока и упаривать 25-30 минут на водяной бане с открытой крышкой. Настоять ночь, процедить и разделить на 7 порций.
- Кроме того, пережечь кости крупного рогатого скота. Давать по 1 ч. л. 3-4 раза в день во время еды.
- Приготовить сбор лекарственных трав: адонис, омела, тысячелистник и череда – по 1 части; буквица лекарственная, подорожник, ромашка обмолоченная и бессмертник – по 2 части; мелисса, пустырник сердечный, цветки боярышника и календула – по 3 части; сушеница болотная, крапива двудомная и желтушник – по 6 частей. Все измельчить в порошок. Залить 1 ст. л. сбора 300 мл кипятка и настоять ночь. Пить по 2 ст. л. 7 раз в сутки с 8 часов утра до 8 вечера.
- На ночь прикладывать к ногам льняные ветошки, смоченные в концентрированном солевом растворе – таком, чтобы в нем приподнялось яйцо. Держать 40 минут.
- Повышения температуры не допускать, сразу же делать обертывания с уксусным раствором. Можно прикладывать тесто из льняной муки. И ежедневно выпивать небольшими глотками стакан льняного киселя с клюквенным соком.

ДЕТИ ПЛАТЯТ ЗА РОДИТЕЛЕЙ

Неделю мы с Татьяной не отходили от девочки. Спала я урывками, сидя. Лишь на восьмой день смогла оставить ее на время. Ушла домой и проспала беспробудным сном 12 часов. А когда вернулась, она уже немного повеселела и сидела в подушках.

Я решила провести старинный ритуал против испуга, от которого часто страдают почки. Так делала еще моя бабушка. Когда все вышли из комнаты, накрыла Оленьку белой простыней и поставила ей на голову миску с холодной водой. В ту миску выливала подогретый жидкий воск. Застывая в воде, он принимает всевозможные очертания в зависимости от болезни.

Чего только мне не привиделось! И огромная морда оскалившейся собаки, и согбенный старик, и ребенок с ручками-крылышками, улетающий, как птица. Еще запомнилось грустное лицо старой женщины. Я скатала воск и велела Татьяне закопать катышек в снег под кустами, где не ходят люди.

Пока варился исландский мох, мы пили чай на кухне. Вдруг боязливо, бочком вошла старая женщина. Я сразу узнала это лицо. Именно оно мне привиделось в вылитом воске. Женщина хотела налить себе чаю, но Татьяна на нее прикрикнула, и ту словно ветром сдуло. Оказалось, свекровь. Отношения с ней у Татьяны сразу не заладились, а жить приходилось вместе.

Тут мне вспомнилось, что Бог наказывает родителей за их грехи болезнями маленьких детей. И я сказала Татьяне прямо, без обиняков, чтобы пересмотрела свое отношение к свекрови: «Она ведь мать твоего мужа, бабушка твоей дочки и к тому же хозяйка квартиры».

Видно, Татьяна прислушалась к моим словам. Потому что в следующие 40 дней ребенку становилось все лучше. Это показывали и анализы, которые сдавали каждую неделю.

ПОРА ЦВЕТЕНИЯ

Лечение продолжалось два года. Менялись диета и рецепты, были нападки простуды. И наконец в середине мая Оля впервые вышла на прогулку. Уже буйствовала молодая крапива, цвели одуванчики, и первоцвет источал тонкий аромат. Оля пила соки из этих растений. Через полгода белок в моче еще оставался, но только его следы.

И вот как-то пришла из детской поликлиники медсестра. Она спросила: «Когда умерла Оля? Надо записать в журнал». Ошибка у них вышла. Тут на пороге своей комнаты появилась девочка: «А я не умерла!» Потом мне пришлось лечить ее нервишки.

Сейчас Оле 18 лет, она учится в институте. Иногда позванивает, советуется. Ведь после такой болезни надо внимательно следить за здоровьем всю жизнь.

Соленые носки

Есть мелкие, но очень неприятные болячки, которые нам доставляют множество хлопот и огорчений. Например, грибок на ногах. Как же меня замучил этот противный грибок! Ногти на ногах слоятся, кожа между пальцами мокнет и страшно чешется, скукожилась вся – прямо ужас.

Больше года я мучился, мазал ноги чем попало, но до конца ничего не проходило. Продержусь недели две, обрадуюсь, а потом – Бог ты мой, опять между пальцами корка мокнет!

А начались мои беды после похода в баню года два назад. Так я душевно тогда попарился! Вот только тапки банные дома забыл, босиком по банному полу шлепал, ну и подхватил там, наверное, этот грибок. Сразу я, конечно, не почувствовал и спохватился, только когда однажды всю ступню в кровь расчесал.

Пожаловался соседу, Василию Петровичу, – мы с ним бобыли одинокие, у обоих жены давно уже на том свете, так и кукуем одиночками. То он в гости зайдет вечерком с бутылочкой, то я к нему – опять же не с пустыми руками. Но не злоупотребляем, разве что по праздничкам да в выходные. А надо сказать, что сосед мой – мастер огурцы солить.

Сам на даче их выращивает, и уж с чем он только не засаливает – с чесноком, с луком и укропом, с тмином и тимьяном, с хреном, листьями разными, даже с черной редькой – но это уж на любителя. Без соседских огурцов мы и за стол не садимся.

Так вот, рассказал я о своей напасти соседу Василию Петровичу. Он выслушал меня, помолчал, сразу ничего не посоветовал, а когда уже уходил, сказал мне: «Ты мои соленья знаешь, вон какие огурчики мы сегодня с тобой ели – любо-дорого! Но я тебе не говорил, что с недавних пор лечусь только рассолами от огурцов».

Я, конечно, заулыбался – мол, тоже иногда лечусь твоими рассолами, когда «переберу». «Хватит смеяться-то! – вдруг рассердился сосед. – Я тебе серьезно говорю, что соль чудеса творит, все болезни может вылечить – и инфекции, и раны, даже рак! Возьми-ка ты этот рассол да и сделай из него горячие ванночки для ног. Думаю, поможет!» Оставил на моем столе трехлитровую банку, из которой мы только что огурцы брали, и ушел. Стал я думать: водичка-то соленая, а ноги мои в кровь разодраны, между пальцами кожи вообще не осталось – сплошная рана. И боли боюсь до дрожи, к зубному до последнего стараюсь не ходить, уколы вообще не переношу.

Не решился я тогда свои больные ноги сунуть в огуречный рассол. А сосед явился через день как ни в чем не бывало и притащил с собой новую трехлитровую банку с огурцами. «Ну что, – спрашивает, – полегчало?» Я только головой киваю, признаться-то совестно, что побоялся, что щипать будет. «Ну вот, – обрадовался сосед, – я ж тебе говорил, что соль – лучший доктор!» И поставил на стол еще одну банку с огуречным рассолом.

Посидели мы, поговорили о том о сем, сосед отправился восвояси, а я остался на кухне сидеть и на банку глядеть. А ведь он не успокоится, думаю, пока все свои банки ко мне не перетаскает, а у него ими вся кладовка забита, до поздней осени засолкой занимается.

И точно, через два дня мой разлюбезный Петрович снова заявляется ко мне с банкой. «Мне, – говорит, – для тебя, Юра, ничего не жалко – даже любимых огурцов. А если у тебя после ванночек сами огурцы остаются, так мы их употребим, не бойся. Я такое блюдо готовить умею – "азу" называется, там мясо тушится с солеными огурцами – пальчики оближешь. Или еще соус татарский на майонезе с солеными огурцами и перцем, тоже вкусно!»

Смотрю, увлекся мой Василий Петрович, рассказывает, что из соленых огурцов сделать можно. И парят их, и жарят, а уж рассольник – первое дело! А я в панике, все никак соседу признаться не решаюсь, что боюсь в соленый раствор ноги опускать. Но если не скажу ему, чтобы он не приносил мне больше свои рассолы, то мне их уже будет некуда прятать, и так уже третья банка под столом стоит.

В общем, набрался я храбрости и пошел к соседу. «Прости ты меня, – говорю, – дорогой ты мой друг, – но не могу я себя заставить сыпать соль на рану. То есть израненные ноги в рассоле держать. Выше это моих сил, прости! И банки свои забери». А сам на соседа и посмотреть боюсь. Но Василий Петрович только тихо вздохнул и сказал: «Ну и ладно, тогда вот что попробуем. Я тут простудился, насморк схватил, так я соль морскую на сковородке нагрел и в носки себе насыпал. Наутро после этой процедуры проснулся как новенький, даже нос не хлюпает. Давай-ка мы и тебе такие соленые носки сделаем. Жечь точно не будет, а все же должно подействовать. У меня носки особые – из овечьей шерсти, на рынке у одной бабки купил, тебе лишняя пара найдется». И приносит симпатичные такие носки, серенькие и пушистые.

Я этак доверчиво стягиваю с ног свои, а он ловко да быстро надевает мне эти серенькие. Чувствую – что-то не то в них, но не сразу я понял, что мокрые они и, конечно же, соленые. Василий мой Петрович меня хитро обманул, завлек своими сказками, а сам намочил эти носки в своем огуречном рассоле да и натянул мне на ноги.

Но, честно сказать, напрасно я боялся – ничего мне не щипало и не жгло, а было даже очень приятно. Зуд вскоре прошел, и влажное тепло от носков этих пошло, а овечья шерсть такая мягкая да нежная оказалась, ну просто как будто ноги мои сразу без меня в рай попали.

Так началось мое выздоровление. Потом-то я уже без страха и в теплом рассоле ноги держал, затем их обмывал и детским кремом смазывал – вот и все лечение, а насколько оказалось эффективным! Примерно за две недели мой грибок куда-то делся, больше не возвращается.

Так что спасибо моему соседу и его соленым носкам!

Поваров Юрий Никандрович, г. Петрозаводск

И пусть продолжается жизнь

Молодая одинокая пенсионерка познакомится с людьми пенсионного возраста, которые устали от одиночества. Только без вредных привычек. Есть домик со всеми удобствами. Приглашу к себе, чтобы скрасить наше одиночество. И пусть жизнь продолжается!

Татьяна Ивановна, Ростовская обл., тел. 8-908-510-07-83

Предлагаю выход из кризиса

Психологическое здоровье женщины очень важно. Ведь когда с ней никто душевно не разговаривает, не помогает ей, не понимает, не обнимает и не целует ее, то и в стране наступает духовный кризис. Поэтому мне хочется найти и спасти одинокую душевную женщину. Ищу не очень молодую, не очень стройную, небогатую. И сам такой. Мне 59 лет (182-73), на работе строитель, в свободное время сценарист. Немного поэт, писатель, рационализатор. Давайте спасать страну вместе!

Адрес: Игорю, 660021, г. Красноярск, ул. Лебедевой, д. 149, кв. 69

На все оставшиеся годы

Женщина, 50 лет. Ищу спутника жизни на все оставшиеся годы. Работаю фельдшером, лечу сельских жителей. Увлекаюсь восточными танцами, держу немецкую овчарку.

Светлана, Брянская обл., e-mail: svetlana.murycheva@mail.ru

Подарю тепло, заботу

Для серьезных отношений, семейной жизни познакомлюсь с православным, добрым мужчиной 60-75 лет, без жилищных проблем, желательно из Вологодской области. Мне 60 лет, вдова с 2000 года. Надоело одной, у детей свои семьи.

Вера, тел. 8-921-230-63-15

Мы будем счастливы

Мне 65 лет (175-65), выгляжу моложе. Стройный, но не худой, внешне приятный. образование высшее. Веду здоровый образ жизни. Уравновешенный, люблю жизнь. Интересов много, но все же бывает скучновато одному, и пойти куда-нибудь не с кем. Для счастливой совместной жизни хочу найти женщину, приятную во всем, моложе меня (в пределах 7 лет), стремящуюся жить, а не существовать. Вы свободная, ничем не обремененная, желательно одинокая, чтобы никто не мешал нашей совместной жизни, и согласны на переезд.

Адрес: Анатолию Павловичу, 625051, г. Тюмень, ул. Пермякова, д. 83, корп. 1, кв. 2. Тел. 8-922-478-62-64

Все изменим к лучшему

Прошу «Клуб одиноких сердец» открыть дверь мужчине 63-68 лет, который легко и радостно может изменить жизнь, улучшить здоровье. Только из Пермского края или Перми. Сама пермячка, занимаюсь народной медициной. Активная, добрая. Веду здоровый образ жизни: лыжи, походы, велосипедные прогулки. Люблю жизнь и доверяю ей.

Адрес: Баклановой Людмиле, 614026, г. Пермь, Орджоникидзевский р-н, ул. 1-я Верхотурская, д. 95. Тел. 8-908-263-17-06

Жду звонка

Хочу найти друга или подругу. Мне 58 лет, светлая, высокая, нежная, с мягким характером. Живу одна в ближнем Подмосковье. Жду вашего звонка.

Люба, Московская обл., тел. 8-916-995-48-94

Ценю взаимную поддержку

Мне 58 лет (160-68), по гороскопу Козерог. Спокойная, добрая, веселая. Свой дом в станице, сад, огород. Вместе со мной живут два сына: одному 35 лет, другому 31 год. Я вдова с 2000 года. Соглашусь на переезд для создания семьи с непьющим и несудимым человеком. Поддержим друг друга.

Адрес: Гордиенко Ирине, 385600, Адыгея, ст. Гиагинская, ул. Ленина, д. 128. Тел. 8-952-985-56-48

Будем дружить

Женщина, 61 год, замужем. Хотелось бы обрести интересных друзей, познакомиться с семейными парами, ничем не обремененными, без детей, которым не хватает общения. При взаимной симпатии можно ездить друг к другу в гости. Только вы некурящие, непьющие, психически уравновешенные, более-менее здоровые и позитивные. Желательно из Санкт-Петербурга, Ленинградской области, Москвы, Карелии, Сочи либо Ялты. Только семейные пары. Звоните, а лучше пишите СМС.

Тел. 8-953-526-62-14

Устала быть сильной

Мне 42 рода, женщина приятной полноты, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем, с высшим образованием. Дочь – инвалид детства, поэтому я до сих пор одна. Хотела бы познакомиться с настоящим мужчиной, сильным и смелым, который не побоится взять на себя ответственность за меня и мою дочь. Верю, что остались еще на земле порядочные мужчины, которые мечтают о семейном уюте, о любви. Если моя дочь не будет для тебя обузой, смогу подарить тепло, ласку, внимание и любовь. Тебе от 40 до 55 лет, непьющий, несудимый, адекватный. Устала быть сильной, хочу быть просто женщиной.

Адрес: Карнауховой Оксане Владимировне, 188308, Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Коли Подрядчикова, д. 16, кв. 107

Люблю детей

Мне 45 лет, высшее педагогическое образование. Занимаюсь репетиторством по английскому языку. Очень люблю детей и всегда стараюсь уделить им внимание. Мое желание – выйти замуж за военнослужащего, так как я дочь военного в отставке, и эта жизнь мне ближе всего.

Адрес: Алексеевой Татиане, 433513, г. Димитровград, пр. Ленина, д. 43а, кв. 52. Тел. 8-904-181-98-39

Для серьезных отношений

Мужчина, 50 лет, русский, москвич, разведен. Внешность нормальная, образование высшее, работаю не по специальности. Надеюсь встретить женщину 43-50 лет из Москвы или ближайшего Подмосковья для серьезных отношений.

Адрес: Дмитрию, 117574, г. Москва, пр-д Одоевского, д. 7, корп. 4, кв. 471. Тел. 8-916-770-72-04

Переписываться интересно!

По профессии я журналист, коллекционер. Очень люблю переписываться с интересными людьми, независимо от пола и возраста. Пишите!

Адрес: Плохотнюк Николаю Петровичу, 350007, г. Краснодар-7, ул. Захарова, д. 23, а/я 5932

Ради душевного спокойствия

Для создания семьи познакомлюсь с добрым, честным, надежным, порядочным мужчиной без вредных привычек. Мне 39 лет (170-76), с высшим образованием, без вредных привычек. Если вы спокойный, трудолюбивый и хотите душевного спокойствия, звоните.

Ростовская обл., г. Таганрог, тел. 8-903-462-54-87

Ищу спутника жизни

Женщина, 49 лет, не замужем, без детей, ищет спутника жизни. Вы не женаты, живете в Краснодарском крае, на юге России или в Подмосковье.

Ольга, тел. 8-983-207-09-49

Нужна православная подруга

Мне 51 год (178-85), москвич, русский, православный, детей нет. Без вредных привычек, жилищных и материальных проблем, хозяйственный. Хотел бы встретить женщину-друга. Вы православная, ходите в храм, ведете здоровый образ жизни. Неконфликтная, добрая, из Москвы или Московской области, можно с ребенком.

Адрес: Сергею, 117208, г. Москва, а/я 31

Надежная, заботливая

Для создания семьи ищу православного мужчину от 47 лет, работающего, желательно с машиной. Мне 54 года, православная, надежная, заботливая. Высокая и стройная, длинные волосы. Высшее образование. Без материальных и жилищных проблем.

Надежда, г. Россошь, тел. 8-920-402-41-97



Осталась совсем одна

Мне 52 года (148-60). Родители уже в раю, дочери взрослые, у них своя жизнь, друзей и подруг нет. Осталась одна. Я работаю, в свободное время хожу в кино, занимаюсь рукоделием (пряду, вяжу). На переезд соглашусь, но только к жителю Перми или края, не судимому, без проблем. Не прочь подружиться и с женщиной. Звонить строго с 14 до 20 часов. Екатерина.

Адрес: Борейко К.Н., 614065, г. Пермь, ул. Власова, д. 35, кв. 4. Тел. 8-909-100-21-89

Простая русская женщина

Вдова, внешне приятная, добрая, отзывчивая. Без материальных и жилищных проблем, независимая от детей и внуков. Познакомлюсь с мужчиной до 60 лет, желательно из Москвы или Московской области.

Московская обл., тел. 8-926-906-60-20

Где ты, настоящий друг?

Мне 60 лет, высокая, склонна к полноте. Живу одна в поселке. У нас очень хорошо, спокойно. Русская, люблю природу. Дети – отдельно. Хорошая хозяйка, материально обеспечена. Буду рада знакомству с порядочным, не жадным, не судимым и серьезным человеком.

Галина Владимировна, Калужская обл., тел. 8-910-595-50-43

Рада доброму знакомству

Вдова, 54 года (150-50), Козерог. Не курю, к спиртному равнодушна. Две взрослые дочери, внуков нет. Люблю читать, решать кроссворды, готовить, работать на земле. Ищу друзей по переписке, близких по возрасту. А также хочу познакомиться с мужчиной 52-60 лет, ростом от 170 см, без судимости, непьющим (вредные привычки – в меру), с умелыми руками и желательно с жильем. Вы из Волгоградской или близлежащих областей.

Адрес: Локтионовой Людмиле А., 403952, Волгоградская обл., г. Новоаннинский, д/в

Кто устал от одиночества?

Мне 63 года (163-76), симпатичная одинокая татарка. Порядочная, честная, добрая, средней полноты. Свое жилье. Люблю готовить. Характер уживчивый, мягкий. Для создания семьи хочу познакомиться с одиноким мужчиной до 65 лет, без жилищных проблем, порядочным, добрым, не судимым и непьющим. Не приемлю ложь, жадность.

Гульфина, Татарстан, г. Набережные Челны, тел. 8-927-461-49-90

Не пью и не курю

Мне 50 лет, высокий, стройный, по гороскопу Весы. Не пью и не курю. Полон нерастраченной любви, нежности. Порядочный и трудолюбивый. Очень одинок. По стечению обстоятельств не имею собственного жилья. Работаю охранником в Москве (вахты). Для серьезных отношений познакомлюсь с понимающей женщиной 45-50 лет из ближних областей. Звонить можно после 18 часов.

Адрес: Супручеву Анатолию, 143912, г. Балашиха, Леоновское шоссе, д. 17, кв. 3. Тел. 8-906-773-71-85

Надеюсь и жду

Мне 56 лет (162-65). Очень люблю детей, животных, природу. Скромная. Наверное, с заниженной самооценкой. Может быть, поэтому и одинока. Работала в торговле, нажила варикоз. Хотела бы встретить понимающего мужчину. Два заботливых человека могли бы прожить еще пару десятков лет. Знаю жизнь, и городскую, и сельскую.

Ольга, Краснодарский край, тел. 8-918-047-42-68

Милый, отзовись!

Симпатичная женщина, 53 года (168-60). Живу в однокомнатной квартире вместе с сыном, снохой и двумя внуками – очень тесно. Ищу хорошего мужчину из Ульяновской области, желательно из сельской местности. Скоро на пенсию, хочется дышать свежим воздухом и работать на себя. Мужчина не старше 60 лет, не ниже 175 см ростом. Буду ухаживать за ним, любить его. Мы будем счастливы.

Татьяна, г. Ульяновск, тел. 8-937-030-53-03

Только здоровый образ жизни

Устала от одиночества. Мне 57 лет (62-167). Хочу познакомиться с мужчиной, который ведет здоровый образ жизни, как и я.

Краснодарский край, тел. 8-918-380-67-27

Хочется семейного счастья

Надеюсь познакомиться с хорошим человеком и даже создать семью. Женщина, 54 года, рост 165 см, работаю. Тоска одиночества разрывает душу. Хочется семейного счастья, уважения, понимания. И чтобы рядом был хозяйственный мужчина. Вредные привычки – в меру.

г. Балашов, тел. 8-906-148-22-54

Если любите дачные хлопоты

Русская женщина, за 60 лет (160-60), без вредных привычек. Работаю, есть дача, живу вместе с сыном. Надеюсь найти внимательного, энергичного, доброго помощника, вдовца до 70 лет. Вы без материальных и жилищных проблем, с автомобилем, любите дачные хлопоты. Желательно из Москвы.

г. Москва, тел. 8-903-574-54-01

В доме нет хозяина

Мне 60 лет, среднего роста и телосложения, русская, образованная. Всем необходимым обеспечена. Живу одна в частном доме с удобствами. Приглашу к себе мужчину до 70 лет, доброго и порядочного, чтобы был мне опорой.

Лена, г. Орел, тел. 8-920-084-43-48

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Кашель: с. 18.
Пневмония: с. 9.

Заболевания пищеварительной системы
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: с. 21.
Глисты (гельминтоз): с. 18.
Запор: с. 8.
Гепатит: с. 18.
Пищевое отравление: 8.

Заболевания мочевыделительной системы
Гломерулонефрит: с. 26-27.
Мочекаменная болезнь: с. 9.
Пиелонефрит: с. 13.
Цистит: с. 4.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Атеросклероз: с. 14.
Гипертония: с. 5, 14.
Ишемическая болезнь: с. 14.

Болезни вен
Геморрой: с. 8.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Артрит, полиартрит: с. 4, 8.
Подагра: с. 8, 18.

Заболевания половых органов
Мужские болезни
Аденома предстательной железы: с. 6.

Заболевания эндокринной системы
Диабет сахарный: с. 4.
Ожирение, избыточный вес: с. 12, 18.

Заболевания нервной системы
Неврит (воспаление седалищного, тройничного, слухового нервов): с. 6.
Невроз, неврастения: с. 9, 18.
Остеохондроз: с. 8.

Заболевания кожи
Аллергия, экзема, нейродермит: с. 21.
Выпадение волос: с. 8.
Ожоги: с. 9.
Пролежни: с. 8.
Раны, порезы: с. 5.

Заболевания ушей
Зуд в ушах: с. 8.

Заболевания глаз
Конъюнктивит: с. 6.
Макулодистрофия: с. 15.
Ослабление зрения: с. 4.

Заболевания зубов и полости рта
Пародонтоз: с. 4.

Общие заболевания
Анемия (малокровие), другие болезни крови и лимфы: с. 13.
Герпес: с. 8.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 5, 6, 10-11, 12, 13, 14, 16-17, 21, 22, 24, 25.



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Страшный диагноз

Сыну поставили страшный диагноз: миелодиспластический костный синдром. У него двое маленьких деток. Кто лечился (вылечился) от этой болезни? Может, кто-то знает народные, гомеопатические или другие средства? Помогите!

Адрес: Львовой Галине Евгеньевне, 195043, г. Санкт-Петербург, ул. Ковалевская, д. 25, кв. 49

Трофические язвы

Мне 77 лет, вот уже год мучаюсь с трофическими язвами на правой голени. Лежала в больницах. От мазей, растворов испортилась вся кожа на ноге. Теперь дома подбираю мази, но от них сильные боли, ночами не сплю. Жить просто не хочется. Возможно, помогут народные средства. Очень жду вашей помощи.

Адрес: Васильевой Раисе Николаевне, 192012, г. Санкт-Петербург, ул. Грибакиных, д. 2, корп. 1, кв. 49

Множественная миелома

В 44 года у меня множественная миелома. С октября 2014 года прошла 5 курсов химиотерапии. Но, к сожалению, организм не отреагировал, М-градиент в крови не исчез, остался 7,9%. Прошу отозваться тех, кто сумел победить этот недуг. Может, есть народные средства или знахарь с опытом лечения такой болезни? Чем можно поднять иммунитет, нужна ли особая диета? Помогите, пожалуйста. Моему сыночку только 5 лет...

Адрес: Цветковой Е.И., 420056, РТ, г. Казань, п. Нагорный, ул. I Поперечно-дорожная, д. 16

Надеюсь на чудо-рецепт

Мне 30 лет, в 20 лет родила сына. Потом был выкидыш на большом сроке, но в больницу не обратилась, так как не с кем было оставить 8-месячного ребенка. И вот после этого больше не могу забеременеть. Сначала поставили диагноз апоплексия, потом – либо киста на яичниках, либо внематочная беременность. А сейчас говорят, что у меня уреаплазма матки и бесплодие. Хочу иметь еще детей. И муж постоянно обвиняет в том, что я во всем виновата. Пожалуйста, пришлите какой-нибудь чудодейственный рецепт или совет! Жду с нетерпением.

Адрес: Потеряевой Анастасии, 623030, Свердловская обл., п. Шаля, ул. Мира, д. 37а

Рак простаты

Как вылечить рак простаты? Мужу не всегда дают льготные лекарства, а покупать – не хватает пенсии. Но и эти препараты не лечат, а только сдерживают развитие болезни. Прошу всех, кто сталкивался с ней, откликнуться на нашу беду.

Адрес: Тимофеевой Тамаре Ивановне, 353768, Краснодарский край, Ленинградский р-н, х. Белый, ул. Горького, д. 27

После острого панкреатита

Прошу откликнуться тех, кто восстановил работу поджелудочной железы после приступа острого панкреатита.

Адрес: Сабанцевой Татьяне Евгеньевне, 659306, Алтайский край, г. Бийск-6, Коммунарский пер., д. 25, кв. 56

Чем лечить базалиому?

Мне 77 лет. Обнаружили базалиому кожи, доброкачественную опухоль. Дважды рассекали щеку, теперь воспаление на носу. Напишите, пожалуйста, хороший рецепт. Буду рада любому совету.

Адрес: Аллабергиловой Лидии, 109044, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д. 1, корп. 2, кв. 188

Уже сдают нервы

Тромб в ноге, сильные боли в икре и колене, ходить не могу. Пошла деформация. После уколов начались осложнения. Шум, свист и боль в голове слева, скачки давления (раньше было пониженное). Плюс боли в желудке. Даже воду пить не могла, похудела на 18 кг. И кишечник стал работать только со слабительным. Мочиться больно, а анализы хорошие. Потом добавились сильная аритмия, жжение и замирание в груди. Печень увеличена, на ней гемангиома. Порой сильно колотит – температура. Гемоглобин теперь 143, хотя всегда была гипохромная железодефицитная анемия. Не знаю, что со мной. Нервы уже сдают, сил нет, а хочется жить, чтобы помочь дочке с внучкой. Как разжижать кровь без лекарств (я их уже боюсь) и привести в норму давление? Мне 51 год. Помогите рецептами и помолитесь за Христину!

Адрес: Алексеевой Христине Николаевне, 450065, г. Уфа, ул. Богдана Хмельницкого, д. 135, кв. 40

У ребенка беда с волосами

У моей 9-летней дочери в организме явно чего-то не хватает. Только чего? В волосах образуются колтуны. Кожа на голове чистая, "химией" я не пользуюсь. В роду ни у кого ничего подобного не было. Волосы у дочки очень тонкие и мягкие, растут медленно. И раньше расчесывались тяжело, а в этом году – сплошной комок. Буду рада любой подсказке.

Адрес: Сотниковой Галине Геннадьевне, 198320, Санкт-Петербург, Красное Село, пр. Ленина, д 76, кв. 4. Тел. 8-911-103-1719. E-mail: sotnikova62@mail.ru

Нет сил бороться

Дорогие мои, как справиться с вегетососудистой дистонией? Это ужас, уже нет сил бороться.

Адрес: Магомедовой А.Х., 364041, Чеченская Республика, г. Грозный, городок Маяковского, д. 71, кв. 20

Беспокоит здоровье сына

У сына псориаз, но это, наверное, не лечится. Тревожит то, что у него всегда багрово-красное лицо. И что-то с ноготками на руках, а руки на виду – работает с людьми и бумагами. Говорит, что был у врачей, но ничего не проходит. И вот мне очень хочется помочь ему и узнать, что за причина, с чего начинать лечение.

Адрес: Вакуевой Зинаиде Георгиевне, Осетия, г. Владикавказ, ул. Моздокская, д. 13

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №8(326)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 02.04.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 20 апреля.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

